

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева
« 31 » « 08 » 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УТР

Р.М. Сабитов
« » 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 Физическая культура

Профессия: 11.01.08 Оператор связи

Квалификация: оператор связи

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.

на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования – технический

г. Нижнекамск, 2020г.

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины **ФК 00. Физическая культура** разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **11.01.08 Оператор связи**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 876 от 02.08.2013 года, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации (№ 29553 от 20.08.2013 года, по профессии 210801.01 Оператор связи (согласно приказа Министерства образования и науки РФ № 632 от 05.06.2014 г. «Об установлении соответствия профессий СПО» - 11.01.08 Оператор связи);
2. Учебного плана и основной образовательной программы колледжа по профессии **11.01.08 Оператор связи**.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Федоров Андрей Витальевич - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована на заседании методической цикловой комиссии ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Автомеханик, Оператор связи; специальностям: Сварочное производство, Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, Почтовая связь.

Председатель МЦК _____ Малых Г.З.

Протокол заседания МЦК № ____ от « ____ » _____ 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 11.01.08 «Оператор связи»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина относится к разделу ФК.00 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1. ОК2. ОК3. ОК4. ОК6.	– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни

Перечень ОК

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов; самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация (Итоговая аттестация по ФК) в форме дифференцированного зачета за счет ч. по П.3	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека		6		
Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	Теоретические занятия: 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании.	1	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК.3
	Самостоятельная работа обучающихся: №1 Подготовить реферат по теме: вредные привычки, алкоголизма и наркомании.	1	2	ОК.3
	Теоретические занятия: 2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	1	2	31 32
Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.	Теоретические занятия: 3..Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	2	ОК4 ОК6
	Самостоятельная работа обучающихся: №2 Составление комплекса утренней гимнастики.	1	2	
	Теоретические занятия: 4.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	2	
Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.		12		

<p>Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p>	<p>Практическое занятие №1 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.</p>	2	2	
	<p>Практическое занятие №2 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).</p>	2	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК3 31 32 ОК4 ОК6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: №3 Составить презентацию на тему: физкультурно-оздоровительных упражнений.</p>	2	2	
	<p>Практическое занятие №3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы</p>	2	2	

	Практическое занятие №4 Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки	2	2	
	Практическое занятие № 5 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	2	2	
Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов		35		
Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Практические занятия: №6 Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК3
	Практические занятия: №7 Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	31 32
	Самостоятельная работа обучающихся: №3 Составить комплекс упражнений по гимнастике.	2	2	ОК4 ОК6
	Практические занятия: №8 Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	
Тема 3.2. Развитие быстроты.	Практические занятия: №9 Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х9.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №4 Выполнение упражнения, полный присед и прыжок 35 раз	2	2	
	Практические занятия: №10 Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №5 Сдача норматива прыжки в длину с места.	2	2	
	Практические занятия: №11 Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	

Тема 3.3. Развитие выносливости.	Практические занятия: №12 Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: №6 Составить реферат на тему: легкая атлетика (история создания)	2	2
	Практические занятия: №13 Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2
	Практические занятия: №14 Бег на 500-1000 метров	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: №7 Поднимание туловища за 1 мин.	2	2
	Практические занятия: №15 Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2
	Практические занятия: №16 Развитие скоростно - силовых качеств.	1	2
Тема 3.4. Развитие координации движений.	Практические занятия: №17 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: №8 Презентация на тему: развитие мелкой моторики.	2	2
	Практические занятия: №18 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: №9 Норматив выполнение упражнения: приседание 60 раз	2	2
	Практические занятия: №19 Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: №10 Приседание на одной ноге, левой и правой по 10 раз.	2	2
	Практические занятия: №20 Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2
Самостоятельная работа обучающихся: №11 Потягивание на высокой перекладине.	2	2	

	Практические занятия: №21 Метание гранаты в цель.	1	2	
	Практические занятия: №22 Метание гранаты на дальность.	1	2	
Раздел 4 Спортивные игры.		25		
Тема 4.1 Баскетбол	Практические занятия: №23 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину)	1	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК.3
	Самостоятельная работа обучающихся: №12 Сгибание разгибание рук в упоре лежа 30 раз.	2	2	31 32 ОК4 ОК6
	Практические занятия: №24 Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	Практические занятия: №25 Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №13 Планка. Выполнение упражнение 2 мин.	2	2	
	Практические занятия: №26 Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	Практические занятия: №27 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №14 Прыжки на месте 10 раз, на левой и на правой по 10 раз.	2	2	
	Практические занятия: №28 Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №15 Прыжки на скакалке за 1 мин кол-во раз.	2	2	

	Практические занятия: №29 Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
Тема 4.2 Волейбол.	Практические занятия: №30 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	У.1
	Самостоятельная работа обучающихся: №16 Стойка на лопатке, кувырок перед назад.	1	2	ОК1. ОК2. ОК3
	Практические занятия: №31 Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	31 32
	Самостоятельная работа обучающихся: №17 Прыжки через скамейку 20*3	1	2	ОК4 ОК6
	Практические занятия: №32 Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №18 Потягивание колен к груди 25 кол-во раз.	1	2	
	Практические занятия: №33 Техника прямогоудар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №19 Челночный бег 3*100	1	2	
	Практические занятия: №34 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №20 Пресс на нижней перекладине 28 кол-во раз.	1	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

3.3. Перечень дидактических средств обучения:

- сборник упражнений;
- задания по нормативам ГТО.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
Умения:		
<p>– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>-ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>-ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>-ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнении практических заданий №1-34; - выполнении тестирования; - контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2); - тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры <p>промежуточная аттестация Д.З.</p>
Знания:		
<p>– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> -устном опросе;

<p>- 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>-ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>-ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p>	<p>социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- прием нормативов (Таблица 1)</p> <p>- контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2);</p> <p>- тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры</p> <p>Промежуточная аттестация Д.З.</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>		<p>Дифференцированный зачет</p> <p>- сдача контрольных нормативов</p>