

Министерство образования, науки и молодёжной политики  
Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса»

**Программа цикла**  
**ФК.00 Физическая культура**  
по профессии СПО  
11.01.08 Оператор связи

Чита  
2018

Программа цикла ФК.00. Физическая культура разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по профессии  
среднего профессионального образования 11.01.08 Оператор связи

Организация-разработчик: ГПОУ «Забайкальский техникум  
профессиональных технологий и сервиса».

Разработчики: Трофимова Наталья Леонидовна преподаватель физической  
культуры ГПОУ «Забайкальский техникум профессиональных технологий и  
сервиса».

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии государственного  
профессионального образовательного учреждения «Забайкальский техникум  
профессиональных технологий и сервиса».

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

### Лист актуализации программы

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2019г	Обновлена литература в п. 3.2. Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2020	Обновлен пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2021	Обновлен пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2022	Обновлен пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2023	Обновлен пункт 3.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ЦИКЛА</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЦИКЛА</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЦИКЛА</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЦИКЛА</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ЦИКЛА**

## **ФК.00. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы.**

Программа цикла ФК.00. Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 11.01.08 Оператор связи

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации) и профессиональной подготовке и переподготовке работников в области физической культуры.

Лица, поступающие на обучение, должны иметь документ о получении среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

**1.2. Место цикла ФК.00. Физическая культура в структуре основной профессиональной образовательной программы:** самостоятельный раздел в структуре учебного плана.

**1.3. Цели и задачи цикла ФК.00. Физическая культура – требования к результатам освоения:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы цикла:**

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 ЦИКЛА

### ФК.00. Физическая культура

#### 2.1. Объем цикла и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:</b>	<b>40</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание цикла ФК.00.Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Содержание</b>		<b>20</b>	
	1.1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		19	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:			
	1.2.	Высокий и низкий старт, бег 100м	1	
	1.3.	Эстафетный бег 4х100м.	2	
	1.4.	Кроссовый бег девушки 2км, юноши 3 км	2	
	1.5.	Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса.	2	
	1.6.	Комплексы упражнений для укрепления брюшного пресса.	2	
	1.7.	Комплексы упражнений с гантелями.	2	
	1.8.	Комплексы упражнений на коррекцию осанки.	2	
	1.9.	Правила игры в волейбол, техника безопасности на уроке.	2	
	1.10.	Прием мяча сверху и снизу, игра по правилам	2	
	1.11.	Верхняя и нижняя подачи мяча, игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>16</b>	3
	1. Разработать комплексы производственной гимнастики.		8	
	2. Разработать комплексы общеразвивающих упражнений.		8	
<b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>		<b>20</b>	
	2.1.	Основы здорового образа жизни.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		19	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:			
	2.2.	Силовая тренировка на руки, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	1	
	2.3.	Силовая тренировка на ноги, перевороты вперед, назад	2	
	2.4.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности на уроке.	2	

2.5.	Ловля и передача мяча, игра по упрощенным правилам.	2	
2.6.	Ведение мяча в различных стойках, игра по упрощенным правилам.	2	
2.7.	Ведение два шага бросок, игра по упрощенным правилам.	2	
2.8.	Броски со средней дистанции, игра по правилам.	2	
2.9.	Штрафные броски, игра по правилам.	2	
2.10.	Трех очковые броски, игра по правилам.	2	
2.11.	Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>24</b>	
Разработать комплексы:			
- общеразвивающих упражнений по различным заболеваниям.		7	
- утренней гимнастики.		7	
- реферата на тему: «Закаливание организма»		10	
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем		<b>80</b>	
Самостоятельная работа		<b>40</b>	
Объем образовательной программы		<b>40</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЦИКЛА**

#### **ФК.00. Физическая культура**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы цикла требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, гимнастического зала, открытый стадион.

Оборудование спортивного комплекса:

- секундомер;
- диск для метания;
- граната для метания;
- эстафетные палочки;
- колодки стартовые;
- доски для шашек;
- шашки;
- теннисный стол;
- ракетки;
- теннисные шарик;
- сетка для настольного тенниса;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- доска наклонная;
- обручи;
- маты гимнастические;
- коврики;
- гантели;
- мячи футбольные;
- пневматические винтовки;
- гири 16кг;
- гири 32кг;
- коньки фигурные женские;
- коньки мужские.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедиа проектор.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

1. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко Физическая культура, учебник и практикум для СПО. М. 2021г.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура, КНОРУС. М. 2021г.
3. Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО 2020г

#### Дополнительные источники:

1. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта, 12-е издание. М. 2017г.
2. В помощь преподавателю Физической культуры 2017г.
3. В.И. Ильич Физическая культура студента М. 2017г

### Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>
7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>
8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

#### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЦИКЛА ФК.00. Физическая культура**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Оценка индивидуально подобранных комплексов упражнений.
<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль в форме: устного опроса, тестирования, работа по карточкам-заданиям Экспертное оценивание опроса, тестирования. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
основы здорового образа жизни	Текущий контроль в форме: устного опроса, тестирования, решения задач, работы по карточкам. Экспертное оценивание устного и письменного опроса. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 484f44a876c3f92256d46c117587aae4

Целостность документа подтверждена

Владелец **ГПОУ ЗабТПТиС**

Действителен с 30.11.2022 по 23.02.2024 г.