**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**гбпоу рк «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Введено в действие  приказом директора  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по ур  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Казак |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024 г.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель методсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В Казак | Рассмотрено и одобрено на заседании предметной цикловой комиссии  профессиональных дисциплин сферы обслуживания  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Р.Г.Педант |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ, утвержденного приказом Минобрнауки России от 2 августа 2013 г. № 668 (ред. от 03.07.2024)

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчик: Колодина Ангелина Ивановна- преподаватель

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **5** |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **7** |
| условия реализации программы учебной дисциплины | **11** |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | **13** |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в цикл ФК.00 Физическая культура.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

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

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий)

40 часов;

- внеаудиторной (самостоятельной) учебной 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* |
| **в т.ч в форме практической подготовка** |  |
| **Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)** | *40* |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | *-* |
| практические занятия | *36* |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) | *-* |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)** | *40* |
| в том числе: |  |
| Выполнение ОРУ | *24* |
| Занятия в спортивных секциях | *10* |
| Техника игры | *2* |
| Подготовить сообщения | *4* |
| **Промежуточная аттестация в форме** дифференцированного зачета | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | | **Объем часов/в т.ч. в форме практической подготовки** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Введение** | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. | | *2* |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |  | | *16/10* |
| **Тема 1.1.** Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | | *-* |
| Лабораторные работы | | *-* |  |
| **Практические занятия**  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.  Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.  «Кроссовая подготовка»- сдача контрольных нормативов | | *6* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. | | *4* |
| **Тема 1.2.**  Прыжки в длину и высоту | Содержание учебного материала | | *-* | *2* |
| Лабораторные работы | | *-* |  |
| **Практические занятия**  Техника выполнения тройного прыжка.  Техника выполнения прыжка в длину  «Прыжки в длину и высоту»- сдача контрольных нормативов. | | *4* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Техника выполнения прыжка в длину с разбега | | *2* |
| **Раздел 2. Спортивные игры** |  | | *46/18* |
| **Тема 2.1.** Волейбол | Содержание учебного материала | | *-* | *2* |
| Лабораторные работы | | *-* |  |
| **Практические занятия**  Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.  Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.  Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.  Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.  Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.  Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам.  Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.  «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | | *10* |
|  | **Контрольные работы** | | *-* |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).  Выполнение подачи мяча в прыжке.  Блокирование индивидуальное, групповое.  Занятия в спортивных секциях.  Выполнение ОРУ для развития силы. | | *10* |
| **Тема 2.2.Баскетбол** | Содержание учебного материала | | *-* |
| Лабораторные работы | | *-* |
| **Практические занятия**  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники | | *2* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Занятия в спортивных секциях. | | *8* |
| **Тема 2.3.**Футбол | Содержание учебного материала | | *-* |
| Лабораторные работы | | *-* |
| **Практические занятия**  Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.  Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.  Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.  Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».  Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**,** игра «квадрат».  Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.**  «Футбол»- сдача контрольных нормативов. | | *6* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.  Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.  Техника игры вратаря.  Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).  Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | | *10* |
| **Раздел 3. Виды спорта по выбору** |  | | *16/8* |
| **Тема 3.1.** Атлетическая гимнастика, Работа на тренажерах | Содержание учебного материала | | *2* | *2* |
| 1 | Дифференцированный зачет |
| Лабораторные работы | | *-* |  |
| **Практические занятия**  Разминка мышц. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц  «Атлетическая гимнастика, Работа на тренажерах»-сдача контрольных нормативов | | *8* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс разминочных упражнений  Комплекс упражнений на тренажерах  Подготовить сообщение: Сила и выносливость как физическое качество | | *6* |
| Тематика курсовой работы (проекта) | | | *-* |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) | | | *-* |
| **Всего:** | | | *80* |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Стадион (Площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

*Гимнастика*

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Брусья гимнастические, разновысокие

Брусья гимнастические, параллельные

Канат для лазания, с механизмом крепления

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая

Комплект навесного оборудования

Контейнер с набором т/а гантелей

Скамья атлетическая, наклонная

Стойка для штанги

Штанги тренировочные

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной ( 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

*Легкая атлетика*

Барьеры л/а тренировочные

Флажки разметочные на опоре

Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10м; 50м)

*Спортивные игры*

Мячи баскетбольные

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей

Табло перекидное

Жилетки игровые с номерами

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Компрессор для накачивания мячей

*Измерительные приборы*

Пульсометр

Шагомер электронный

Комплект динамометров ручных

Динамометр становой

Ступенька универсальная (для степ-теста)

Тонометр автоматический

Весы медицинские с ростомером

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура (7-е изд.).-М., Изд. Академия., 2020г.

2. Решетников Н.В. Физическая культура (19-е изд.) учебник. Изд. Академия, 2020г.

3. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник. Изд. Феникс., 2020г.

4. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО. Изд. Юрайт. 2020г.

5. Муллер А. Б. [и др.]Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Изд. Юрайт. 2020г.

6. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Изд. Юрайт. 2020г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2012.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2016.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2012.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2015N6/Index.htm>  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2016N6/Index.htm>  
<http://sportrules.boom.ru/>

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результата** |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **Знания:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни | понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  знание принципов формирования здорового образа жизни |