



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ ДО ЦРТДиЮ
«Контакт» города Тюмени
Тюмень
Е.И. Лыскова
«19» апреля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной
работе
 Н.Ф. Борзенко
«19» апреля 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

профессии

11554 Выжигальщик по дереву

18103 Садовник

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура для обучающихся по программе профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации разработана в соответствии с учебным планом по профессиям 11554 Выжигальщик по дереву 18103 Садовник, перечнем профессий для профессиональной подготовки рабочих кадров, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. № 513 (с изменениями на 25.04.2019 г.), требованиями, Профессионального стандарта «Специалист в области декоративного садоводства», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 627н от 08.09.2014 г., рабочей программой воспитания ГАПОУ ТО «ТКТТС» по профессии 18103 Садовник, рабочей программой воспитания ГАПОУ ТО «ТКТТС» по профессии 11554 Выжигальщик.

Рассмотрена на заседании ПЦК дисциплин общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности протокол № 5 от « 19 » апреля 2023 г.

Председатель ПЦК _____ / /

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Зотин Аркадий Михайлович, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа ФК.00 Физическая культура является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации по профессиям 11554 Выжигальщик по дереву 18103 Садовник.

1.1. Цели и задачи – требования к результатам освоения дисциплины

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа дисциплины направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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

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

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР) результаты

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 15	Проявляющий и демонстрирующий уважение и приверженность к колледжу. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции традиций и ценностей колледжа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
практические занятия	190
теоретические занятия	2
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды ЛР формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15
Раздел 1. Теоретическая часть		1	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15
Раздел 2. Практическая часть		190	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1. Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м.	62	ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15 ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15
	2. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м.		
	3. Низкий старт. Бег 100м.		
	4. Эстафетный бег 4x100м.		
	5. Эстафетный бег 4x400м.		
	6. Высокий старт. 6 минутный бег.		
	7. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	8. Кроссовая подготовка с преодолением препятствий.		
	9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.		
	10. Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной».		
	11. Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.		
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при	70	

<p>Тема 2. 2. Лыжная подготовка.</p>	<p>травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь.</p> <p>2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>3. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Свободный ход.</p> <p>4. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Спуск с горы в «раскатку».</p> <p>5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>6. Правила соревнований. Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки).</p> <p>7. Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и до 5 км (девушки) без учета времени.</p> <p>8. «Коньковый ход».</p>		<p>ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15</p>
<p>Тема 2.3. Гимнастика.</p>	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Прыжки на скакалке.</p> <p>2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Висы и упоры. Поднимание ног в висе до касания их перекладины.</p> <p>3. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену.</p> <p>4. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа на количество раз (девушки).</p> <p>5. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).</p> <p>6. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на общую выносливость; - упражнения на статическую выносливость; - упражнения на координацию; - упражнения для развития ловкости пальцев; - упражнения на ловкость рук; - упражнения для развития точности движений и дифференцирования мышечных усилий; - упражнения для быстроты движений; - упражнения для развития быстроты реакции; - упражнения для обеспечения устойчивости стояния в вертикальной позе; 	<p>54</p>	<p>ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15</p>

	- упражнения на внимание и для совершенствования умений расслаблять мышцы.				
Тема 2.4 Спортивные игры.	1. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	14	ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15 ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15		
2.4.1. Футбол (юноши).	2. Передача, прием, остановка мяча. Обманные движения (финты). Штрафной удар. Пенальти.				
	3. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра.				
2.4.2. Настольный теннис (девушки).	1. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Игра в паре. Игра по правилам.				
	2. Подача, прием мяча. Обманные движения.				
	3. Тактика атаки и защиты. Командная игра.				
2.4.3. Волейбол.	1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.				
	2. Подача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование.				
	3. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра.				
2.4.4. Баскетбол.	1. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.				
	2. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. Выбивание, перехват и накрывание мяча.				
	3. Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв. Командная и комбинационная игра.				
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах.	1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.			24	ЛР 1, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 15
	2. Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости.				
	3. Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости.				
	4. Комплекс упражнений со штангой для развития силы.				
	5. Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы.				
	6. Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц.				
	7. Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах).				
	8. Круговая тренировка на тренажерах.				
	9. Комплекс упражнений ЛФК на осанку на тренажерах.				
	Всего	192			

3. РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «Физическая культура»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале; тренажерного зала; теннисной комнаты; лаборантской комнаты, стадиона со спортивными площадками.

Оборудование спортивного зала:

- стойки с волейбольными сетками,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- ворота для мини-футбола,
- перекладина,
- гимнастический козел,
- прыжковая доска,
- гимнастическое бревно,
- гимнастические маты,
- скамейки, скакалки,
- набивные мячи,
- мячи для игр в футбол, волейбол, баскетбол,
- гранаты для метания.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры (многофункциональные тренажеры),
- стойки для жима штанги лежа,
- наклонные доски,
- деревянные помосты,
- штанги, гири, гантели.

Оборудование теннисной комнаты:

- теннисные столы,
- сетки,
- ракетки,
- шарики.

Оборудование лаборантской комнаты: пирамиды для лыж, лыжи с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки.

Оборудование стадиона со спортивными площадками:

- легкоатлетическая дорожка,
- футбольные ворота с сеткой,
- перекладина,
- брусья.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Конеева Е.В. 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>

Дополнительные источники:

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2006.
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2006.
3. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. - М., 2006.

Интернет- ресурсы:

1. Все для учителя физической культуры. <http://spo.1september.ru/>
2. Международная конфедерация мастеров гиревого спорта. <http://sportgiri.ru/>
3. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc/
4. Редакция газеты «Спортивный меридиан». <http://asnta.ru/>
5. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com/
6. Федеральные цифровые информационные образовательные ресурсы. <http://fcior.edu.ru/>
7. Физкультура в школе. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html/>
8. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html/>
9. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. www.otherreferats.allbest.ru/

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики и упражнений на тренажерах	оценивание выполнения практического задания
выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации	оценивание выполнения практического задания
демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	оценивание выполнения практического задания
демонстрация умений выполнять приемы страховки и само страховки	экспертное оценивание выполнения практического задания
демонстрация умений осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	наблюдение за участием в коллективных формах занятий
выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	дифференцированный зачёт
понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	реферат, устный опрос

знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	дифференцированный зачёт
знание правил и понимание способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	устный опрос, экспертное оценивание разработанного комплекса индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	наблюдение и накопительное оценивание
использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	наблюдение и накопительное оценивание
использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	наблюдение и накопительное оценивание

В ходе реализации программы оценивается сформированность личностных результатов:

Результаты обучения	Методы оценки
Результаты обучения	Методы оценки
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	Оценка результатов собеседования, самооценки, наблюдения
ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	Оценка результатов собеседования, самооценки, наблюдения
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	Оценка результатов собеседования, самооценки, наблюдения
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Оценка результатов собеседования, самооценки, наблюдения
ЛР 15 Проявляющий и демонстрирующий уважение и приверженность к колледжу. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции традиций и ценностей колледжа	Оценка результатов собеседования, самооценки, наблюдения