

Министерство культуры Республики Татарстан  
ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ФК.00 Физическая культура**

**для профессии**

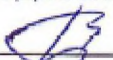
**54.01.01. Исполнитель художественно-оформительских работ**

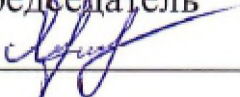
Базовая подготовка профессионального образования

Казань-2024

РАССМОТРЕНА  
ПЦК общепрофессиональных и  
специальных дисциплин по  
специальностям и профессиям

УТВЕРЖДЕНА  
Методическим советом

Протокол № 1  
От «28» 08 2024 г.  
Председатель  
 /Тагирова З.Б./

Протокол № 4  
От «29» 08 2024 г.  
Председатель  
 /Яруллин Д.Н./

**Организация-разработчик:** ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

**Разработчик:** \_\_\_\_\_, преподаватель ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №668, зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 20.08.2013 г. №29492.

- ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) по профессии 54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ.
- рабочей программы воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в раздел Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны

**уметь:**

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

-осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной программы учебной дисциплины 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<i>80</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>40</i>
в том числе:	
Лабораторно-практические занятия	<i>40</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>40</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика, волейбол, теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	2,3
	Правила техники безопасности. ОРУ, специально-беговые упражнения. Бег в медленном темпе – до 15 мин. Разучивание комплекса упражнений на осанку. Укрепление мышц спины. Игра.	2	2
	ОРУ в парах, кросс по пересеченной местности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, амортизаторами, набивными мячами. Правила игры в волейбол (опрос). Способы перемещения игрока по полю (волейбол).	2	2
	Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м на оценку. Прыжки через скакалку (кол-во за мин). Поддача и прием мяча в парах (во встречных колоннах).	2	2
	Разучивание и закрепление комплекса упражнений производственной гимнастики, закрепление техники бега с высокого старта, стартовый разгон, финиширование. Эстафета 4*100.	2	2
	Комплекс атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки). Совершенствовать приемы игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	2
	КУ - передача мяча сверху и снизу, прием снизу двумя руками. Эстафета с использованием элементов волейбола. подтягивание на перекладине (юноши), отжимание (девушки); подъемы туловища за мин; наклоны вперед (со скамьи).	2	2
	Повторить технику нижней прямой подачи мяча ч/з сетку. Учебно- тренировочная игра.	2	2
	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Самостоятельное совершенствование навыков.	2	3
	Силовая тренировка на развитие силы мышц спины и рук. Совершенствование навыков по блокированию, тактика нападения, тактика защиты. Самостоятельное совершенствование навыков. Прыжки ч/з скакалку.	2	3
Зачет: тесты по теме "ЗОЖ"; нормативы ГТО;	2	2	
<b>Раздел 2. Коньки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2
	Т/б при катании на коньках. Страховка и самоконтроль. Катание на коньках по учебному кругу. Способы страховки (опрос).	2	1
	Повторение техники катания на коньках, отталкивание. Способы торможения и безопасного падения. Совершенствование навыков катания на коньках.	2	1
	<b>Содержание учебного материала</b>	16	2,3

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	Т/б, правила игры (опрос). ОРУ, спец прыжок. упр, повторить основную стойку игрока, технику передвижения. Передача мяча в парах.	2	2
	ОРУ с корректирующей направленностью, «челночный бег» (на рез-т), повторить приемы подачи и ловли мяча. Игра по выбору.	2	2
	ОРУ в движении, совершенствовать технику передачи мяча: одной рукой о плечи, двумя руками от груди в парах, двумя руками сверху, снизу. Ловля мяча. Игра.	2	2
	Спец прыжковые упр, ОРУ в движении. Способы передачи мяча: снизу, одной рукой, одной рукой от головы, снизу с отскоком от пола (С) (во встречных колоннах). Учебно-тренировочная игра. Правила ведения мяча (опрос).	2	2
	ОРУ в парах. Совершенствовать технику ведения мяча, приемы овладения мячом (вырывание и выбивание), стретчинг. Игровая эстафета.	2	2
	Силовая тренировка на развитие силы мышц спины и рук. Совершенствование навыков по блокированию, тактика нападения, тактика защиты. Самостоятельное совершенствование навыков. Прыжки ч/з скакалку.	2	3
	Повторение техники бросков мяча в корзину: с места, двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча и сверху. Совершенствование навыков. Правила штрафного броска (опрос). Учебно-тренировочная	2	2
	Дифференцированный зачет (тест по баскетболу, оценка техники выполнения СБУ)	2	2

	<p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гребля как способ передвижения по водным пространствам</li> <li>2. Велоспорт</li> <li>3. Каратэ-до, или «путь невооруженной руки», — древнейший вид боевых искусств Японии.</li> <li>4. Бокс</li> <li>5. Применение анаболических стероидов</li> <li>6. Преолимпийские разбирательства и скандалы. Итоги Олимпиады в Сочи. Антидопинговые добровольцы и их судьба.</li> <li>7. Физические упражнения и спорт во время беременности</li> <li>8. Допинг - проблемы и парадоксы</li> <li>9. Почему опасен излишний жир?</li> <li>10. Лечение ожирения. уменьшение массы тела</li> <li>11. Оздоровительная ходьба - оптимальное начало здорового образа жизни</li> <li>12. Жиросжигающие тренировки</li> <li>13. Как рассчитать свой суточный рацион?</li> <li>14. Антропометрия - стандарты и расчеты</li> <li>15. Сила и как сделаться сильным</li> <li>16. Работоспособность и ее определение. Выбор оптимальной тренировочной нагрузки.</li> <li>17. Как начать тренироваться?</li> <li>18. Восстановление работоспособности после тренировки</li> <li>19. Анализ спортивных результатов</li> <li>20. Психологическая подготовка к соревнованиям</li> </ol>	<b>20</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>40</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Инвентарь и оборудование:**

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами - 2 шт.
2. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах - 4шт
3. Гимнастические стенки -12шт.
4. Гимнастические скамейки - 12 шт.
5. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
6. Силовая станция - 2шт.
7. Скамья для жима – 2шт.
8. Коврики поролоновые - 20 шт.
9. Гриф гантельный - 6 шт.
10. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.
11. Гриф для штанги -3шт.
12. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 6 шт.,10кг - 6 шт., 15кг - 2 шт, 20кг - 2 шт.
13. Диски «Здоровье» - 4 шт.
14. Гиря 24кг. - 2 шт., 16кг. - 2шт.
15. Скамья универсальная -2шт.
16. Стол теннисный - 4шт.
17. Диски обрез. разного веса для тренажеров комплект 13 шт.
18. Пояс атлетический -2 шт.
19. Диски метал. 2,5 кг. – 2 шт., 5 кг. – 2 шт., 10 кг. – 2 шт., 15 кг. – 4 шт.
20. Диски обрезин. 1,25 кг. – 8 шт., 2,5 кг. – 8 шт., 5 кг. – 12 шт.

21. Мячи: волейбольные -20шт., баскетбольные-20шт., футбольные - 4 шт., теннисные -10шт.

22. Волейбольная сетка -3 шт.

23. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт

24. Колодки стартовые- 4шт.

25. Секундомер-4шт.

26. Измерительная рулетка-1шт.

27. Гранаты для метания -6 шт.

28. Эстафетные палочки -4шт.

29. Скакалки гимнастические-20шт.

30. Бадминтон-12 комплектов

31. Мячи набивные – 5шт.

32. Ракетки для н/тенниса - 4 комплекта

33. Палки гимнастические-10шт.

34. Обручи металлические 12 шт.

35. Эспандеры

#### **Технические средства обучения:**

1.Музыкальный центр

2.Компьютер IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением

3.Принтер

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В, «Физическая культура», 2013 г.

2. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2007 – 176с.

3. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2004. – 448с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,1987 – 191с.

2. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2003. – 348с.

3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков – М.: ЮНИТИ, 2003 – 255с.

4. Белякова Н.Т. Дневник самоконтроля для юношей [Текст] / Н.Т. Белякова, С.Ю. Юревский. – М.: ФиС, 1984. – 127с.

5. Гимнастика [Текст]: учебник для студентов вузов обуч. по спец. 050720 – Физическая культура/ под ред.: М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5е изд. стереотип. – М.: Академия, 2008. – 445с.

#### **Интернет –ресурсы**

1.Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

2.Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука,2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.

3.Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

4.Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

5.Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] :  
конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL:  
<http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Итоговый контроль: дифференцированный зачет. Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.
Обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Контрольная работа по теоретическому разделу. Защита рефератов.