

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

г.Казань, 2025г.

РАССМОТРЕНА

ПЦК общепрофессиональных и
специальных дисциплин по
специальностям и профессиям

УТВЕРЖДЕНА

Заместителем директора по УПР

Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.

Председатель

[подпись] /Тагирова З.Б./

Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.

Председатель

[подпись] /Габдрахманова Р.М./

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

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
Лабораторно-практические занятия	<i>40</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<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
Раздел 1. Легкая атлетика, волейбол, теннис	Содержание учебного материала	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	
Раздел 2. Коньки	Содержание учебного материала	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
	Содержание учебного материала	16	2,3

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

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.