Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования

по профессии среднего профессионального образования

**35.01.23 ХОЗЯЙКА(ИН) УСАДЬБЫ**

 (базовый уровень)

2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы** утвержденного приказом Минпросвещения России от 24.05.2022г N 355 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 112201.01 Хозяйка(ин) усадьбы" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013г N 29625) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* Программы профессионального воспитания и социализации ГБПОУ «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» и рабочей программы воспитания по профессии **«35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы»**;
* на основе Примерной образовательной программы среднего профессионального образования образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **«35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы»**, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО).

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г.**

Разработчик: Шафикова А.Д, преподаватель физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **Паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………….........................**
 |  **стр. 4** |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ….….**
 | **стр. 13** |
| 1. **условия РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины……………………………………………………………**
 |  **стр. 16** |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины……………………………………………………………**
 |  **стр. 17** |
|  |  |
|  |  |

**паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью ОП в соответствии с ФГОС СПО по профессии **35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
| **ОК 04** | организовывать работу коллектива и команды | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности |
| взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | основы проектной деятельности |
| **ОК 08** | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | основы здорового образа жизни |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии |
|  | средства профилактики перенапряжения |

**1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающегося | Количество часов |
| Максимальная | **90** |
| Самостоятельная учебная работа | **0** |
| Теоретическое обучение | **0** |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | **90** |
| Практическая подготовка | **90** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | *Количество часов* |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **90** |
| **Самостоятельная учебная работа (всего)** | **0** |
| **Обязательная аудиторная: всего занятий** | **90** |
| теоретическое обучение | **0** |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* | **0** |
| лабораторно-практические занятия | **90** |
| практическая подготовка | **90** |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* | **68** |
| курсовые работы | **0** |
| консультации | **0** |
| промежуточная аттестация | **0** |
| Промежуточная аттестация в виде***зачета, зачета, зачета, дифференцированный зачета*** | **1 семестр** | **2 семестр** |
| 20 | 25 |
| **3 семестр** | **4 семестр** |
| 25 | 20 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** |  **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень усвоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **3 курс** |  |  |
| **Раздел 1.** |  | **16** |  |
| **Тема 1.1. Физическая****Культура**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 1-2. **Практическая подготовка 1.** Цели и задачи ППФП и её необходимость. Общая физическая подготовка ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 3-4. **Практическая подготовка 2.** Повторение прыжка в длину с места ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 5-6. **Практическая подготовка 3.** Совершенствование прыжка в длину с места. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| 7-8. **Практическая подготовка 4.** Подводящие упражнения для изучения тройного прыжка с места. | 2 | 2 |
| 9-10. **Практическая подготовка 5.** Изучения тройного прыжка в шаге. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 11-12. **Практическая подготовка 6** Изучения тройного прыжка в беге. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 13-14. **Практическая подготовка 7** Сдача контрольных нормативов в техники в прыжка в длину с места | 2 | 3 |
| 15-16. **Практическая подготовка 8.** Сдача контрольных нормативов в техники тройного прыжка | 2 | 3 |
| **Раздел 2.** |  | **18** |  |
| **Тема 2.1.Гимнастика с элементами акробатики.** | 17-18.**. Практическая подготовка 9.** Разучивание техники отталкивания прыжка через «козла» ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 19-20. **Практическая подготовка 10.** Разучивание техники прыжка через «козла» **(*ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)* ЗАЧЕТ** | 2 | 2 |
| 21-22. **Практическая подготовка 11.** Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастических матах. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 23-24. **Практическая подготовка 12.** Упражнение в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 25-26. **Практическая подготовка 13.** Упражнение на брусьях разной высоты. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 27-28. **Практическая подготовка 14.** Упражнения на параллельных брусьях ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 29-30. **Практическая подготовка 15.** Упражнение на 16, 24, 32 счета ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 31-32. **Практическая подготовка 16.** Упражнения у гимнастической стенки. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 33-34. **Практическая подготовка 17.** Совершенствование техники выполнения упражнений у гимнастической стенки. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| **Раздел 3** |  | **30** |  |
| **Тема 3.1 Спортивные игры** | 35-36. **Практическая подготовка 18.** Совершенствование техники ведения мяча. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| 37-38.**.** **Практическая подготовка 19.** Совершенствование техники нападения, защиты. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| 39-40. **Практическая подготовка 20.** Разучивание техники ударов по мячу ногой. Удары по воротам. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 41-42. **Практическая подготовка 21.** Разучивание техники ударов по мячу с комбинацией. Удары по воротам. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 43-44. **Практическая подготовка 22.** Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью. Учебная игра. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| *45-46.***Практическая подготовка 23. ЗАЧЕТ** Верхняя прямая подача. Учебная игра. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | *2* | 1 |
| 47-48. **Практическая подготовка 24.** Нижняя прямая подача. Учебная игра ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 49-50. **Практическая подготовка 25.**  Прием мяча с вверху после подачи. Учебная игра. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 51-52.**. Практическая подготовка 26.** Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 53-54. **Практическая подготовка 27.** Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| 55-56. **Практическая подготовка 28.** Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 57-58. **Практическая подготовка 29.** Совершенствование техники верхней, нижний приема мяча. Учебная игра в волейбол ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| 59-60. **Практическая подготовка 30.** Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| 61-62. **Практическая подготовка 31.** Прием мяча после нападающего удара. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 63-64.**. Практическая подготовка 32.** Сдача контрольных нормативов техники подач мяча, верхней и нижний передачи и прием мяча. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| **Раздел 4** |  | 20 |  |
| **Тема 4.1.Легкая атлетика** | 65-66. **Практическая подготовка 33.** Специальные упражнения. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 67-68. **Практическая подготовка 34.** Техника прыжка способом прогнувшись и согнув ноги. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 3 |
| 69-70. **Практическая подготовка 35.** Повторение прыжка в длину с места. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания).* ЗАЧЕТ** | 2 | 3 |
| 71-72. **Практическая подготовка 36.** Повторение прыжка в длину с места. ***(ОУД.13 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 2 |
| 73-74. **Практическая подготовка 37.** Подводящие упражнения для изучения тройного прыжка с места. ***(ОУД.10 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | 1 |
| 75-76. **Практическая подготовка 38.** Изучения тройного прыжка в шаге. | 2 | 1 |
| 77-78. **Практическая подготовка 39.** Изучения тройного прыжка в беге. | 2 | 3 |
| 79-80. **Практическая подготовка 40.** Совершенствование техники прыжка. | 2 | 3 |
| 81-82. **Практическая подготовка 41.** Сдача контрольных нормативов в техники в прыжка в длину с места | 2 | 3 |
| 83-84. **Практическая подготовка 42.** Сдача контрольных нормативов в техники тройного прыжка. | 2 | 3 |
| **Раздел 5** |  | **12** |  |
| **Тема 5.1 Гимнастика с элементами акробатики.** | 85-86. **Практическая подготовка 43.** Разучивание техники отталкивания прыжка через «козла» | 2 | 1 |
| 87-88. **Практическая подготовка 44.** Разучивание техники прыжка через «козла» | 2 | 1 |
| 89-90. **Практическая подготовка 45.** Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ** | 2 | 1 |
|  | **ВСЕГО** | 90 |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

2. – репродуктивный (выполнение деятельности под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач по образцу, инструкции или

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение.**

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

**Оборудование учебного спортзала:**

- рабочие места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

-большой, открытый стадион**;**

**-**тренажерный зал;

 **Инвентарь:**

 **-** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

- волейбольная сетка, баскетбольный щит, кольца, футбольные врата;

 -лыжи, лыжные палки, ботинки;

-гимнастическая стенка, маты и т.д.

**Технические средства обучения:**

**-** освещение спортивного зала, отопительные резервы;

-против-пожарный инвентарь, учебный инвентарь

-техника безопасности.

**Комплект учебно-методической документации:**

**-** стандарт

- рабочая программа;

- календарно-тематический план;

- план конспект урока;

1. **Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л. Общество с ограниченной ответственностью "Русское слово - учебник". От 20 мая 2020 года. До 31 августа 2024 года.

2. Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение". От 20 мая 2020 года. До 31 августа 2024 года.

3. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Общество с ограничен ной ответственностью Издательский центр "ВЕНТА НА-ГРАФ"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение". От 20 мая 2020 года. До 31 августа 2024 года.

4. Погадаев Г.И. Общество с ограничен ной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение". От 20 мая 2020 года. До 31 августа 2024 года.

**3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2018г.

2.Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2019г.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура

в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.

4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018г.

5.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018г.

6.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018г.

7.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019г.

**Интернет – ресурсы**

 <https://ibooks.ru/>

<https://rusneb.ru/>

<https://new.znanium.com/>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

.ru/

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знания:влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний.Знание составляющих здорового образа жизни.Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями. | Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание. |
| Умения:использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.Составление комплекса лечебной физической культуры.Проведение подготовительной части занятия.Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.Составление комплекса общеразвивающих упражнений.Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования.Преодоление полосы препятствий.Контрольные нормативы по разделам программы. | зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика.Участие в соревнованиях. |