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 профессионального обучения

по профессии рабочего, должности служащего

**18103 САДОВНИК**

2024 г.

Рабочая программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.19 «Мастер садово–паркового и ландшафтного строительства», утвержден приказом Минпросвещения России от 21.11.2023г № 881, входящей в укрупненную группу профессий 35.00.00 Сельское и рыбное хозяйство, по программе профессионального обучения по профессии рабочего, должности служащего 18103 Садовник.

**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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Колесников Н.А., преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Стр.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

* 1. **Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 18103 «Садовник», входящей в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**: дисциплина ФК.00 «Физическая культура» входит в профессиональный цикл как профессиональная дисциплина.

**1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

**знать/понимать:**

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

основы здорового образа жизни.

**уметь:**

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

**1.4. Формирование общих компетенций согласно ФГОС СПО.**

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее – ППКРС).

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебная нагрузка обучающегося** | **Количество часов** |
| Максимальная нагрузка | 198 |
| Самостоятельная учебная работа | 66 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 132 |
| лабораторных и практических занятий | 53 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** | | | |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **198** | | | |
| **Самостоятельная учебная работа (всего)** | **66** | | | |
| **Обязательная аудиторная: всего занятий** | **132** | | | |
| лабораторно-практические занятия | 53 | | | |
| *Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета* | **1 семестр** | **2 семестр** | **3 семестр** | **4 семестр** |
| 34 | 38 | 34 | 26 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень усвоения** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1 курс, 1 семестр (34 часа)** | | | | |
| **Раздел1. Здоровый образ жизни.** | **Содержание материала** | **22** |  | **ОК 02, 03, 06, 07** |
| Вводное занятие и ТБ. Гигиенические основы труда и отдыха. | 2 | 1 |
| Закаливание организма | 3 | 1 |
| Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека. Строение и функции человека. | 3 | 1 |
| Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека. | 3 | 1 |
| Оборудование и инвентарь спортзала. | 2 | 1 |
| Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи. | 3 | 1 |
| Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой. | 3 | 1 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 3 | 1 |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по разделу 1.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.** Подготовить рефераты на темы: «Вредные привычки», «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств». | | **8** | |  |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка.** | **Содержание материала** | **10** |  | **ОК 02, 03, 06, 07** |
| **Практическое занятие:** Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Комплекс общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 3 | 2 |
| **Практическое занятие:** Подвижные игры различной интенсивности. | 3 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по разделу 2.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.** Подготовить рефераты на темы:  «Психофизиологические основы учебного и производственного труда», «Средства физической культуры в регулировании работоспособности».  Разработать комплекс упражнений на подвижность и скорость. | | **8** | |  |
| **Зачёт** | | **2** |  |  |
| **1 курс, 2 семестр (38 часов)** | | | | |
| **Раздел 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.** | **Содержание материала** | **24** |  | **ОК 02, 03, 06, 07** |
| Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. | 2 | 1 |
| Комплексы дыхательных упражнений. | 3 | 2 |
| Комплексы утренней гимнастики. | 3 | 2 |
| Комплексы упражнений для мышц глаз. | 2 | 2 |
| Комплексы упражнений по формированию осанки. | 2 | 2 |
| Комплексы упражнений для снижения массы тела. | 2 | 2 |
| Комплексы упражнений для наращивания массы тела. | 2 | 2 |
| Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. | 2 | 2 |
| Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, укрепления мышц брюшного пресса. | 3 | 2 |
| Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы систем организма. | 3 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по разделу 3.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.** Подготовить доклады на темы:  "Основы здорового образа жизни», «Физическая культура в обеспечении здоровья", "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».  Повторить технику прыжков через скакалку. Повторить упражнения вводной и производственной гимнастики. Повторить упражнения с собственным весом тела. | | **8** | |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **Содержание материала** | **12** |  | **ОК 02, 03, 06, 07** |
| **Практическое занятие:** "Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья".  Строевые приемы на месте, перестроение. Эстафетный бег – командные. | 3 | 2 |
| **Практическое занятие:** Остановка группы в движении по диагонали (змейкой). Упражнения с набивными мячами парами.  Техника общеразвивающих упражнений. КУ - челночный бег 4\*9 метров. | 3 | 2 |
| **Практическое занятие:** ОРУ - наклоны, седы на одной ноге. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Обучение прыжков через скакалку на выносливость. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Специальные упражнения для определенных групп мышц. Упражнения с собственным весом тела. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по разделу 4.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.** Подготовить рефераты на темы: «Техника общеразвивающих упражнений», «Специальные упражнения для определенных групп мышц».  Повторить строевые приемы на месте, упражнения с собственным весом тела. | | **8** | |  |
| **Зачёт** | | **2** |  |  |
| **2 курс, 1 семестр (34 часа)** | | | | |
| **Раздел 5.**  **Адаптивная гимнастика.** | **Содержание материала** | **18** |  | **ОК 02, 03, 06, 07** |
| Использование упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях осанки. | 3 | 2 |
| Использование упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения. | 3 | 2 |
| Использование упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях обмена веществ; при заболеваниях органов пищеварения. | 3 | 2 |
| Использование упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии. | 3 | 2 |
| Использование упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях дыхательной системы; при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы. | 3 | 2 |
| Использование упражнений адаптивной гимнастики, применяемые для профилактики профессиональных заболеваний. | 3 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по разделу 5.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.** Подготовить рефераты на темы:  «Упражнения адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях обмена веществ», «Упражнения адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии». | | **8** | |  |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка.** | **Содержание материала** | **14** |  | **ОК 02, 03, 06, 07** |
| **Практическое занятие:** Основные сведения. Подбор лыжного инвентаря. Изучение видов лыжных ходов, применение. | 3 | 1 |
| **Практическое занятие:** Подготовка лыжни для занятий. Обучение технике одношажного хода. Разучивание и совершенствование. | 3 | 2 |
| **Практическое занятие:** Обучение технике двухшажного хода. Разучивание и совершенствование. Применение хода. | 3 | 2 |
| **Практическое занятие:** Обучение технике конькового хода. Разучивание и совершенствование. | 3 | 2 |
| **Практическое занятие:** Обучение технике бесшажного хода. Разучивание и совершенствование. Отработка классического хода. | 3 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по разделу 6.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.** Написание реферата по теме: «История развития лыжного спорта».  Передвижения на лыжах по пересеченной местности. Отработать все лыжные хода. | | **8** | |  |
| **Зачёт** | | **2** |  |  |
| **2 курс, 4 семестр (26 часов)** | | | | |
| **Раздел 7.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** | **Содержание материала** | **7** |  | **ОК 02, 03, 06, 07** |
| Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. | 1 | 2 |
| Методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. | 2 | 2 |
| Методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. | 2 | 2 |
| Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по разделу 7.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.** Подготовить рефераты на темы:  «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств». | | **8** | |  |
| **Раздел 8. Легкая атлетика.** | **Содержание материала** | **17** |  | **ОК 02, 03, 06, 07** |
| **Практическое занятие:** Элементы техники легкой атлетики. Развитие выносливости, бег на дистанцию 800 м для девушек, и 1000 м для юношей. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Обучение прыжкам в длину с разбега произвольным способом. Совершенствование прыжков в длину. | 2 | 1-2 |
| **Практическое занятие**: Эстафетный бег 4\*100. | 2 | 1-2 |
| **Практическое занятие:** Беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Бег на 100 метров. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Правила и техника финиширование. Бег на 2000м и 3000м. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Бег на 400 метров. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Эстафетный бег, 4\*400м. Техника легкоатлетического бега. | 2 | 2-3 |
| **Практическое занятие:** Бег с полосой препятствий. Прыжки в длину. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие:** Бег по наклонной местности. | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по разделу 8.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.** Написание рефератов на темы: «Прыжки в длину с разбега», «Техника бега по пересеченной местности», «Виды легкой атлетики».  Бег по пересечённой местности. Повторить прыжки в длину с разбега. Повторить технику метания гранаты. | | **10** | |  |
| **Дифференцированный зачёт** | | **2** |  |  |
| **Итого:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **132** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **66** |  |  |

**Уровни усвоения:**

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**

* 1. **Материально-техническое обеспечение:**

-гимнастические снаряды (перекладина, конь с ручками, лягушка гимнастическая), маты гимнастические стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, ростомер;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки, шарики;

-турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, мячи футбольные, палочки эстафетные, нагрудные номера, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 351 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1850673 (дата обращения: 26.08.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286 (дата обращения: 24.08.2023).

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 26.08.2023). – Режим доступа: по подписке.

**3.2.2. Дополнительная литература**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475739.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475600.

**3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.  Средства профилактики  перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**  в форме зачёта и дифференцированного зачёта.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  -письменных/ устных ответов,  -тестирования |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  на входе – начало учебного года, семестра;  на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.  Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе профессий | **Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**:  - на практических занятиях;  - при ведении календаря самонаблюдения;  -при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),  -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подготовка**  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия |

**Показатели «качества знаний» обучающихся**

**на основании сдачи контрольных нормативов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные** | Бег 60 м. (сек.) | 9,2 | 10,2 |
| **Силовые** | Поднимание туловища, руки за головой (кол-во раз) |  | 18 |
|  | Подтягивание в висе (кол-во раз) | 9 |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег на 2 км (мин, сек.) | 8,50 | 10,20 |
|  | Передвижение на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 16,30 | 21,00 |
| **К координации** | Челночный бег  3 x 10 м. (сек.) | 8,2 | 8,8 |

**Вывод:** систематическое отслеживание, сравнительный анализ, проводимый по различным темам, позволяют проследить эффективность процесса обучения и развития.