

Государственное бюджетное профес
Новосиби
«Искитимский центр пр

СОГЛАСОВАНО

Методист

ГБПОУ НСО «ИЦПО»

 Г.Г.Шлыкова

« 20 » 06 2025 г.

Зав. учебной частью

ГБПОУ НСО «ИЦПО»

 Н.А.Осокина

« 20 » 06 2025 г.

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «Физическая культура»
Основной профессиональной образовательной программы
по профессии 35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы
2025-2027 г.

Разработал:

Преподаватель:

 Риммер Р.В.

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии «Хозяйка(ин) усадьбы»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Программа составлена на основе ОПОП с учетом программы воспитания ГБПОУ «Искитимский центр профессионального обучения»

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах ³
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в том числе:	
практические занятия	88
<i>Самостоятельная работа *</i>	90
Промежуточная аттестация 5-6 семестр (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем, акад. ч ²	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3	4
5 семестр – 45 ч. (п/з – 44 ч., контроль – 1 ч.), сам/раб – 45 ч.				
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	Физическая культура и личность профессионала. ТБ	1	
	2	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие	3	Техники низкого старта и стартового ускорения	1	ОК 04

дистанции, технике спортивной ходьбы				ОК 08
	4	Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	
Самостоятельная работа №1. Комплекс упражнений легкой атлетики для профессии «Повар»			10	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	5	Техники бега на средние и длинные дистанции	1	ОК 04 ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	6-7	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	8	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ОК 04 ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	9	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м.	1	ОК 04 ОК 08
	10	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м.	1	
	11	Выполнение контрольных нормативов в беге 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1	

	12	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	1	
Самостоятельная работа №2. Комплекс упражнений легкой атлетики для профессии «Учетчик»			10	
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	13	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	14	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	ОК 04 ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	15	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	16	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1	ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	17-20	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	ОК 04 ОК 08

Тема 3.6. Основы методики судейства	21	Отработка навыков судейства в волейболе	1	ОК 04 ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	22	Выполнение передачи мяча в парах	1	ОК 04 ОК 08
	23	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	24	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
Самостоятельная работа 3. Перечень спортивных игр для профессий «Повар», «Учетчик»			10	
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	25	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	26	Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	ОК 04 ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	27	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ОК 04 ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	28	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	ОК 04 ОК 08

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	29	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	ОК 04 ОК 08
	30	Игра по правилам	1	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	31	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	ОК 04 ОК 08
	32-33	Контроль упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	34-35	Отработка строевых приёмов	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	36	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1	ОК 04 ОК 08
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	37	Упражнения с гирями	1	ОК 04 ОК 08
Тема 5.4.	38	ОРУ без предметов, с предметами	1	
	39	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися				ОК 04 ОК 08
Самостоятельная работа №4. Комплекс гимнастических упражнений профессии «Учетчик», «Повар»			15	
Раздел 6. Бадминтон				ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	40	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
Тема 6.2. Подачи	41	Отработка подач	1	ОК 04 ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар	42	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	ОК 04 ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	43	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	ОК 04 ОК 08
	44	Игра по правилам	1	
	45	Дифференцированный зачет	1	
6 семестр – 45 ч. (п/з – 44 ч., контроль – 1 ч.), сам/раб – 45 ч.				
Раздел 7. Настольный теннис				ОК 04

Тема 7.1. Настольный теннис	46	ТБ. Изучение элементов стола и ракетки. Тактические и технические действия, подача. Игра	1	ОК 08
Раздел 8. Лыжная подготовка				ОК 04 ОК 08
Тема 8.1. Плавание (при наличии условий)	47	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	48-50	Совершенствование попеременно-двушажного хода	3	
	51-53	Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов	3	
	54-56	Подъем лесенкой	3	
	57-59	Спуск со склона в нижней стойке	3	
	60-62	Игры и эстафеты на лыжах	3	
Самостоятельная работа №5. Комплекс упражнений с лыжными палками для профессий «Повар», «Учетчик»				10
Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовой подготовки)	63-64	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	ОК 04 ОК 08
	65	Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1	
	66	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				ОК 04 ОК 08
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении	67-68	Комплекс ОРУ для профессии «Повар»	2	
	69-70	Комплекс ОРУ для профессии «Учетчик»	2	

высоких профессиональных результатов	71-72	Комплекс ОРУ для укрепления мышц шеи, спины	2	
	Самостоятельная работа №6. Сообщение «Профессиональные заболевания»		10	
	73-74	Лёгкая атлетика: толкание ядра, метание гранаты.	2	
	75	Бег на короткие дистанции, 20-30м	1	
	76	Эстафетный бег 4'100 м	1	
	77	Прыжки в длину с места	1	
	78	Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов	1	
	79	Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен	1	
	80	Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы	1	
	81	Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	1	
	82	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног	1	
	Самостоятельная работа №7. Сообщение «Профилактика профессиональных заболеваний»		15	
	83	Комплекс упражнений производственной гимнастики	1	
	84	Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья	1	
	85	Составление индивидуального плана физического развития обучающегося	1	
	86-87	Спортивные игры: волейбол, баскетбол	2	
	88-89	Национальные игры: лапта, городки	2	
	Самостоятельная работа №8. Рекомендации «Профилактика профессиональных заболеваний»		10	
	90	Дифференцированный зачет	1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. —

113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.