



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
краевое государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора колледжа
№ 92/1 от «18» мая 2023 г.

Рабочая программа
дисциплины

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии среднего
профессионального образования

54.01.03 Фотограф

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 100118.01 Фотограф, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. №724.

Организация-разработчик:

Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.03 Фотограф.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по направлению подготовки 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусств.

Рабочая программа дисциплины может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к разделу «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

Результаты изучения дисциплины должны способствовать формированию у обучающихся **общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 66 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часов, в том числе в форме практической подготовки;
самостоятельной работы обучающегося 22 часа.

2. Структура и содержание дисциплины ФК.00 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	66
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
практические занятия	40
лекции	4
курсовая работа (если предусмотрена)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
в том числе:	
Реферат, проект, домашняя работа и т.п.	
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета – 1, 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Содержание учебного материала			
Раздел 1.	Легкая атлетика	24	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	<p>Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетики.</p> <p>Практические занятия: Техника бега с низкого старта (отталкивание со стартовых колодок). Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.</p> <p>Зачет: бег на короткие дистанции со стартовых колодок – 100м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Повторение техники безопасности на уроках физической культуры. Выполнение имитации низкого старта, финиширования. Выполнение коротких ускорений.</p>	4 2 1 2	2
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции.	<p>Практические занятия: Высокий старт. Упражнения на выносливость. Финишный рывок.</p> <p>Зачет: бег 3000 м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитации высокого старта. Выполнение заданий для развития беговой выносливости.</p>	1 1 1	
Тема 1.3 Прыжок в высоту способом «перешагивание».	<p>Практические занятия: Техника отталкивания при прыжке в высоту с 5-6 шагов разбега. Техника перехода через планку в прыжке в высоту. Отталкивание в сочетании с махом ногой в прыжке в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом.</p>	4	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитации отталкивания в сочетании с махом ногой. Выполнение имитации прыжка в высоту в шаге в целом. Выполнение упражнений на прыгучесть.</p>	2	
Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега «Тройной прыжок».	<p>Практические занятия: Техника тройного прыжка с места и с разбега. Техника «скачка», «шага» в тройном прыжке. Техника «шага», «прыжка» в тройном прыжке с разбега. Техника тройного прыжка отдельных элементов и в целом.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитации «скачка», «шага» и «прыжка» в шаге в целом и отдельных элементов. Выполнение упражнений на прыгучесть (вверх, в сторону, в длину).</p>	2	
Тема 1.5 Преодоление полосы препятствий.	<p>Практические занятия: Применение пройденных элементов легкой атлетики (бег, метание, «тройной прыжок» с разбега, в высоту способом «перешагивание» с разбега).</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники прыжковых упражнений.</p>	1	
Раздел 2. Волейбол	Спортивные игры.	19	
Тема 2.1 Технические приемы.	<p>Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Практические занятия: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Учебная игра. Судейство.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитации передвижения в стойке волейболиста. Закрепление правил игры, судейство в волейболе.</p>	1	

Тема 2.2 Прием и передача мяча. Поддачи мяча.	Практические занятия: Прием и передача мяча от сетки. Прием и передачи мяча после подачи. Комбинация «Восьмерка». Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) подача мяча по зонам; б) силовая подача. Учебная игра. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений на прыгучесть. Закрепление правил игры, судейство в волейболе.	1	
Тема 2.3 Нападающий удар.	Практические занятия: Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2; из зоны 4 с передач из зоны 3. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение подводящих упражнений для нападающего удара. Выполнение имитации нападающего удара (стопорящие шаги).	1	
Тема 2.4 Тактика игры	Практические занятия: Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Применение пройденных элементов в учебной игре. Судейство.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитации одиночного блока. Выполнение упражнений на силу. Закрепление правил игры, судейство в волейболе.	2	
Тема 2.5 Учебная игра	Практические занятия:	2	

	Учебная игра с применением пройденных элементов. Судейство.		
	Зачет по волейболу: «Применение пройденных элементов в учебной игре».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитации нападающего удара. Закрепление правил игры, судейство в волейболе.	1	
Содержание учебного материала			
Раздел 3.	Спортивная гимнастика	14	
Тема 3.1 Акробатические упражнения.	Инструктаж по охране труда на уроках спортивной гимнастики. Практические занятия: Кувырки прыжком через препятствие, кувырок назад по наклонной плоскости, стойкана голове и руках, стойка на руках махом одной и толчком другой ногой. Комбинация из акробатических элементов (составление комплексов самостоятельно). Страховка и самостраховка.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение сгибаний, разгибаний рук в упоре лежа.	1	
Тема 3.2 Развитие гибкости и скоростной выносливости.	Практические занятия: Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки через скакалку («крестом», «восьмерка»). Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча из-за головы в упоре сидя сзади. Страховка и самостраховка.	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение прыжков через скакалку. Выполнение упражнений на гибкость. Выполнение упражнений на устойчивость к укачиванию.	2	

Тема 3.3 Упражнения в равновесии.	Практические занятия: Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, и гимнастическом бревне (в усложненном варианте). Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов (в усложненном варианте). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Страховка, самостраховка.	2	
	Зачет: «Комбинация из освоенных акробатических элементов».	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений на вестибулярную устойчивость. Выполнение имитации упражнений в равновесии. Выполнение упражнений на гибкость.	2	
	Содержание учебного материала		
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	9	
Тема 4.1 Техника жимов. Развитие силовой выносливости.	Инструктаж по охране труда на уроках атлетической гимнастики. Практические занятия: Жим лежа; Жим стоя; Жим сидя. Страховка.	2	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений с отягощением. Выполнение упражнений на силу мышц брюшного пресса, верхних конечностей.	1	
Тема 4.2 Техника рывков и толчков с гирей 16,24 кг. Развитие силовой выносливости.	Практические занятия: Рывок. Толчок. Страховка.	2	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений с гантелями. Выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела (индивидуально).	1	

Тема 4.3 Комплексы упражнений атлетической гимнастики	Практические занятия: Выполнение силовых упражнений с противодействием партнера. Выполнение комплексов упражнений с эспандером.	2	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений с отягощениями.	1	
Всего:		66	

Раздел 4. атлетическая гимнастика - юноши, аэробика – девушки (если группы смешанные).

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)

4. Условия реализации программы Дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- Стенка гимнастическая (атлетическая) – 3 шт.; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 1 шт.; гимнастические скамейки – 8 шт.; гимнастический снаряд (перекладина) – 1 шт.;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой: тренажер "Мурат" – 1 шт.,
- тренажер "Кариба" – 1 шт.,
- тренажер "Наутилус" – 1 шт.,
- тренажер "Сатурн" – 1 шт.;
- маты гимнастические – 2 шт.;
- канат для перетягивания – 1 шт.;
- степ – 1 шт.,
- беговая дорожка,
- скакалки – 8 шт.;
- мячи набивные – 8 шт.;
- гранаты для метания – 10 шт.,
- гантели (разные) – 4 шт., гири 24, 32 кг, секундомер – 1 шт.,
- кольца баскетбольные – 2 шт.,
- щиты баскетбольные – 2 шт.;
- рамы для выноса баскетбольного щита – 2 шт.;
- сетки баскетбольные – 2 шт.,
- мячи баскетбольные – 6 шт.,
- стойки волейбольные – 2 шт.,
- сетка волейбольная – 3 шт.,
- антенны волейбольные с карманами – 2 шт.,
- волейбольные мячи Микаса – 15 шт.
- мяч футбольный Select Futsal – 9 шт.,
- беговые лыжи АТОМІС – 2 шт., беговые лыжи SALAMON – 3 шт.,
- велотренажер "Марии" – 1 шт.,
- ворота для мини футбола – 1 шт.,
- стол для н/тенниса – 2 шт.,
- стойка для бедра – 1 шт.,
- стойка для высоты – 2 шт.,
- стойки н/т WUBA 1966 – 3 шт.,
- планка для высоты – 1 шт.,
- стартовые флажки – 2 шт.;
- флажки красные и белые – 4 шт.,

- палочки эстафетные – 4 шт,
- гранаты учебные Ф-1 – 10 шт.;
- упор для ног – 2 шт.;
- барьер – 5 шт.,
- нагрудные номера – 15 шт.;
- рулетка металлическая – 1 шт.,
- мерный шнур – 1 шт.,
- секундомер – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2020
2. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2020
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020
4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018
5. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018

Интернет-ресурсы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.sportspravka.com>
2. Сайт Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [sports/http://www.goskomspor.ru](http://www.goskomspor.ru)
3. Сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.roc.ru>
4. Сайт «Спортивные ресурсы» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.sportru.com>
5. Ресурс Национальной информационной сети «Спортивная Россия». [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru>

6. Ежедневные новости спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://news.sportbox.ru/>
7. Энциклопедия по видам спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.infosport.ru/sp/>
8. Российская Спортивная Энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.libsport.ru/>
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных опросов, выполнения обучающимися зачетных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: практические занятия. Тематический контроль: зачеты Итоговый контроль: дифференцированный зачет
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: практические занятия, устный опрос Тематический контроль: зачет Итоговый контроль: дифференцированный зачет

4.2. Формирование профессиональных и общих компетенций

Наименование ОК	Технологии формирования
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	практические занятия
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	практические занятия
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	практические занятия
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	практические занятия

Овладение общими и профессиональными компетенциями является долговременным и сложным процессом и обеспечивается в той или иной мере всеми элементами основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена. Завершающее оценивание освоения обучающимися общих и профессиональных компетенций осуществляется в ходе экзаменов квалификационных и государственной итоговой аттестации.

Оценка формирования личностных результатов предусматривает процедуры оценивания в соответствии с Разделом 3. «Оценка освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы в части достижения личностных результатов» рабочей программы воспитания по профессии 54.01.03 Фотограф.