

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДЕРГАЧЕВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ЛИЦЕЙ»**

**ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. 00.Физическая культура**

**для профессии среднего профессионального образования**

**35.01.23. Хозяйка (ин) усадьбы,**

**естественно - научного профиля**

**на базе основного общего образования**

**с получением среднего общего образования**

**п.Советский 2020г.**

Программа учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **35.01.23. Хозяйка (ин) усадьбы, естественно - научного профиля.**

(Приказ Минобрнауки РФ от 02.08.2013 № 855)

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Дергачевский агропромышленный лицей».

**Разработчик:**

Жакупов Амангельды Сунгатович, преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Дергачевский агропромышленный лицей».

**Рецензент:**

Игликов Касим Индусович, директор Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Дергачевский агропромышленный лицей».

**ОДОБРЕНА**

Методической комиссией Протокол №\_1  
от «27\_» августа 2020 г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ /Какулин А.Н./  
(подпись) (Ф.И.О.)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_/ Е.В. Загородников/  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ОДОБРЕНО**

педагогическим Советом ГБПОУ СО «ДАЛ» к использованию в учебном процессе по профессии **35.01.23. Хозяйка (ин) усадьбы**  
Протокол № 6 «31\_» августа 2020\_\_ г.

## Содержание

	стр
1.Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.Условия реализация учебной дисциплины	15
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» – является частью ППКРС СПО по профессии **35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы**, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Программа составляется для очной формы обучения.

### 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ФК. 00 Физическая культура.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Вариативная часть *непредусмотрено*

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 9. Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона.

#### 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	180
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
Практические занятия	84
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	90
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
<b>Раздел №1</b>  <b>Легкая атлетика</b>	1	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	1	2
		ВСП №1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	1	
	2	Основы здорового образа жизни.	1	2
		ВСП № 2 Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.	1	
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
		ВСП №3 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	4	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2
		ВСП № 4 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	5	Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.	1	2
		ВСП № 5 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	6	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура и спорт как общественное явление.	1	2
		ВСП № 6 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	7	Финиширование.	1	2
		ВСП № 7 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
	8	Специальные упражнения.	1	2
		ВСП № 8 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	

9	Техника бега на средние дистанции.	1	2
	ВСП № 9 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
10	Техника бега длинные дистанции.	1	2
	<i>ВСП № 10</i> Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
11	Старт.	1	3
	ВСП № 11 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
12	Бег по дистанции.	1	2
	<i>ВСП № 12</i> Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	1	
13	Прохождение поворотов (работа рук, стоп)	1	2
	ВСП № 13 Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
14	Финишный бросок.	1	2
	<i>ВСП № 14</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
15	Специальные упражнения.	1	2
	ВСП № 15 Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
16	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»)	1	2
	<i>ВСП № 16</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
17	Техника разбега.	1	2
	ВСП № 17 Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
18	Отталкивание.	1	2
	<i>ВСП № 18</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
19	Переход через планку.	1	2
	ВСП № 19 Длительный кросс до 15-20 мин.	1	

20	Приземление.	1	2
	<i>ВСП № 20</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
21	Способы прыжков в длину.(«согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»)	1	2
	<i>ВСП № 21</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
22	Совершенствование прыжков в длину.	1	2
	<i>ВСП № 22</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
23	Техника разбега.	1	2
	<i>ВСП № 23</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
24	Отталкивание.	1	2
	<i>ВСП № 24</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
25	Полёт.	1	2
	<i>ВСП № 25</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
26	Приземление.	1	2
	<i>ВСП № 26</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
27	Техника безопасности при метении.	1	2
	<i>ВСП № 27</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
28	Основы техники метания.	1	2
	<i>ВСП № 28</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
29	Держание гранаты, разбег.	1	2
	<i>ВСП № 29</i> Длительный кросс до 15-20 мин.	1	
30	Дифференцированный зачёт.	1	2
	<i>ВСП № 30</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения,	1	

<b>Раздел №2</b>  <b>Спортивные</b> <b>игры</b>  <b>Баскетбол</b>		маховые упражнения для рук и ног)		
	31	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты.	1	2
		ВСП № 31 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	32	Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещения, остановок.	1	2
		ВСП №32 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	33	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу.	1	2
		ВСП № 33 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	34	Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху.	1	2
		ВСП № 34 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	35	Передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу.	1	2
		ВСП № 35 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	36	Передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	1	2
		ВСП № 36 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	37	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля.	1	2
		ВСП № 37 Отработка штрафных бросков.	1	
38	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	2	

	ВСП № 38 Отработка штрафных бросков.	1	
39	Обводка с изменением направления; с изменением скорости.	1	2
	ВСП № 39 Отработка штрафных бросков.	1	
40	Обводка с поворотом и переводом мяча.	1	2
	ВСП № 40 Отработка штрафных бросков.	1	
41	Техника штрафных бросков.	1	2
	ВСП № 41 Отработка штрафных бросков.	1	
42	Подготовка к броску.	1	2
	ВСП № 42 Отработка штрафных бросков.	1	
43	Бросок техника работы рук.	1	2
	ВСП № 43 Отработка штрафных бросков.	1	
44	Бросок техника работы ног.	1	2
	ВСП № 44 Отработка штрафных бросков.	1	
45	Техника защиты: техника передвижений(стройка, ходьба, прыжки, остановки, повороты).	1	2
	ВСП № 45 Отработка штрафных бросков.	1	
46	Техника овладения мечом и противодействия(выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)	1	2
	ВСП № 46 Отработка штрафных бросков.	1	
47	Тактика нападения:(индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча)	1	2
	ВСП № 47 Отработка штрафных бросков.	1	
48	Тактика нападения групповые (взаимодействия двух и трёх игроков)	1	2
	ВСП № 48 Отработка штрафных бросков.	1	

<b>Волейбол</b>	49	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	1	2
		ВСП № 49 Отработка штрафных бросков.	1	
	50	Значение техники игры.	1	2
		ВСП № 50 Отработка штрафных бросков.	1	
	51	Значение правил судейства.	1	2
		ВСП № 51 Отработка штрафных бросков.	1	
	52	Выполнение техники поворотов, приёма и передачи мяча.	1	2
		ВСП № 52 Отработка штрафных бросков.	1	
	53	Техника штрафных бросков, ведение мяча.	1	2
		ВСП № 53 Отработка штрафных бросков.	1	
	54	Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость.	1	2
		ВСП № 54 Отработка штрафных бросков.	1	
	55	Развитие основных физических качеств баскетболистов: выносливость, прыгучесть, сила.	1	2
		ВСП № 55 Отработка штрафных бросков.	1	
	56	Знание методики индивидуального подхода двигательных качеств.	1	2
		ВСП № 56 Отработка штрафных бросков.	1	
	57	Два шага бросок в кольцо, штрафной бросок.(Зачёт)	1	2
		ВСП № 57 Отработка штрафных бросков.	1	
	58	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки.	1	2
		ВСП № 58 Отработка штрафных бросков.	1	
59	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево.	1	2	

	ВСП № 59 Отработка штрафных бросков.	1	
60	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу двумя руками.	1	2
	<i>ВСП № 60</i> Отработка штрафных бросков.	1	
61	Совершенствование техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками.	1	2
	ВСП № 61 Отработка штрафных бросков.	1	
62	Приемы и передачи мяча в парах.	1	2
	<i>ВСП № 62</i> Отработка штрафных бросков.	1	
63	Приёмы и передачи с увеличением числа мячей.	1	2
	ВСП № 63 Отработка штрафных бросков.	1	
64	Совершенствование техники нижней подачи мяча.	1	2
	<i>ВСП № 64</i> Отработка штрафных бросков.	1	
65	Совершенствование техники прямой подачи мяча.	1	2
	ВСП № 65 Отработка штрафных бросков.	1	
66	Совершенствование боковой подачи мяча.	1	2
	<i>ВСП № 66</i> Отработка штрафных бросков.	1	
67	Стойка во время подачи ,работа рук и ног.	1	2
	ВСП № 67 Отработка штрафных бросков.	1	
68	Стойка во время верхней прямой подачи.	1	2
	<i>ВСП № 68</i> Отработка штрафных бросков.	1	
69	Работа рук и ног во время верхней прямой подачи.	1	2
	ВСП № 69 Отработка штрафных бросков.	1	
70	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1	2

<b>Мини-футбол</b>		<i>ВСП № 70</i> Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	
	71	Совершенствование тактики игры в защите и нападении(подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом)	<i>1</i>	<i>2</i>
		<i>ВСП № 71</i> Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	
	72	Знание тактики игры в защите и нападении; технику игры; правил судейства;	<i>1</i>	<i>2</i>
		<i>ВСП № 72</i> Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	
	73	Приемы передачи мяча ; выполнение нижней прямой и боковой ,верхней прямой подачи.	<i>1</i>	<i>2</i>
		<i>ВСП № 73</i> Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	
	74	Судейство в волейболе ; правила соревнований ; судьи, бригада судей, жесты судей.	<i>1</i>	<i>2</i>
		<i>ВСП № 74</i> Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	
	75	Техника и тактика игры.	<i>1</i>	<i>2</i>
		<i>ВСП № 75</i> Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	
	76	Совершенствование игры в волейболе.(зачёт)	<i>1</i>	<i>3</i>
		<i>ВСП № 76</i> Отработка специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	<i>1</i>	
	77	ТБ при игре в мини - футбол.	<i>1</i>	<i>3</i>
	<i>ВСП № 77</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	<i>1</i>		

78	Выполнение упражнений по катящемуся, летящему мячу средней частью подъёма ноги, носком.	1	3
	<i>ВСП № 78</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
79	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	1	2
	<i>ВСП № 79</i> Отработка приёмов жонглирования мяча <i>ВСП № 77</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
80	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	1	2
	<i>ВСП № 80</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
81	Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	1	2
	<i>ВСП № 81</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
82	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1	2
	<i>ВСП № 82</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
83	Выполнение специальных беговых упражнений.	1	2
	<i>ВСП № 83</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
84	Выполнение упражнений с отбором мяча ,обманных движений.	1	2
	<i>ВСП № 84</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
85	Выполнение специальных беговых упражнений	1	2
	<i>ВСП № 85</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
86	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1	2
	<i>ВСП № 86</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
87	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, головой.	1	2
	<i>ВСП № 87</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	1	
88	Выполнение упражнения с передачей мяча.	1	2

		<i>ВСП № 88</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	<i>1</i>	
	89	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передачи мяча в парах , тройках на месте и в движении, игра в "квадрат"	<i>1</i>	<i>2</i>
		<i>ВСП № 89</i> Отработка приёмов жонглирования мяча	<i>1</i>	
	90	Дифференцированный зачёт.	<i>1</i>	<i>2</i>
		<i>ВСП № 90</i> Подтягивание на высокой перекладине.	<i>1</i>	
<b>Всего:</b>			<b>90</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии:

- спортивный зал, спортивная площадка.
- спортивный инвентарь.
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### **3.2 Учебная литература :**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник студ.учреждениям сред. проф. образования - М., 2017г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** освоения учебной дисциплины осуществляется в форме сдачи студентами контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  В общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- демонстрация навыков выполнения упражнений - демонстрация навыков ведения оздоровительных комплексов упражнений.	Наблюдение в ходе выполнения упражнений; Дифференцированный зачет Оценка результатов самостоятельной работы

Жакупов Амангельды Сунгатович,  
преподаватель Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Саратовской области «Дергачевский  
агропромышленный лицей».

***ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***  
***ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***  
***по профессии среднего профессионального образования***  
***35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы,***  
***на базе основного общего образования***  
***с получением среднего общего образования.***