

**Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Шарьинский политехнический техникум Костромской области»**

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол № 1
от «28»августа 2020 г.
Председатель ЦМК
_____Е.А.Шмелева

Утверждено:
Приказом № 1
«02» сентября 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Профессия: 29.01.07 «Портной»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО): 29.01.07. «Портной». Утвержденного Минобрнауки России от 02.08.2013 года № 770

Организация-разработчик: ОГБ ПОУ «Шарьинский политехнический техникум
Костромской области»

Разработчики: Щепетунина А.С. ОГБ ПОУ «Шарьинский политехнический техникум
Костромской области»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.07 «Портной», входящей в состав укрупненной группы 29.00.00 «Технологии легкой промышленности»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа реализуется в пределах освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 29.01.07 «Портной». Разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Рабочая программа предназначена для реализации ФГОС СПО в части реализации среднего (полного) общего образования.

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

Программа «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
- самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе	
теоретические занятия	-
практические занятия	40
внеаудиторная самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.		10	2
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала:		
	Самостоятельная работа		
	1. Выполнить реферат на тему: «Роль физической культуры в обеспечении работоспособности организма человека и укреплении его здоровья.	4	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	2. Сделать презентацию на выбранную тему: «Основные составляющие здорового образа жизни». «Закаливание». «Вредные привычки и борьба с ними».	4	2
	3. Составить кроссворд на тему: «Физическая культура и спорт».	2	
Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.		16	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров.	2	2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала:		2
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров (юноши); 500 метров (девушки).	1	

Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	2
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 3000 метров (юноши); 2000 метров (девушки).	1	
Тема 2.4. Метание гранаты.	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность.	2	2
Тема 2.5. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	2
	Самостоятельная работа		
	1. Самостоятельная кроссовая подготовка.	4	
	2. Судейство соревнований по легкой атлетике.	2	
Раздел 3. Баскетбол		14	
Тема 3.1. Техника игры в баскетбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники игры в защите. Учебная игра.	2	2
	2. Совершенствование техники игры в нападении. Учебная игра.	2	
Тема 3.2. Тактика игры в баскетбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Отработка тактики игры в защите. Учебная игра.	2	2
	2. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа		
	1. Участвовать в соревнованиях по баскетболу.	4	
	2. Судейство соревнований по баскетболу.	2	
Раздел 4.		14	

Волейбол.			
Тема 4.1. Техника игры в волейбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Совершенствование техники игры в защите (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2	2
	2. Совершенствование техники игры в нападении (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2	
Тема 4.2. Тактика игры в волейбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Отработка тактики игры в защите. Учебная игра.	2	2
	2. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа		
	1. Участвовать в соревнованиях по волейболу.	4	
	2. Судейство соревнований по волейболу	2	
Раздел. 5 Виды спорта по выбору.		24	
Тема 5.1. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника элементов ритмической гимнастики.	2	2
	2. Техника коррекции фигуры.	2	
	3. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Самостоятельная работа		
	1. Составить комплекс упражнений ритмической гимнастики.	2	
	2. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	
	3. Упражнения для коррекции брюшного пресса.	2	
Тема 5.2. Атлетическая	Содержание учебного материала:		
	1. Техника элементов атлетической гимнастики	2	

гимнастика.	2. Работа на тренажерах.	2	2
	3. Круговая тренировка.	2	
	Самостоятельная работа		
	1. Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики.	2	
	2. Выполнение упражнений с гантелями.	2	
	3. Подготовка к дифференцированному зачету.	2	
Дифференцированный зачет.		2	3
ВСЕГО:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плоскостных спортивных сооружений.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, мостик гимнастический, гимнастические маты, перекладина, канаты, брусья (параллельные и разновысокие, складные), бревно гимнастическое, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические, теннисный стол, баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи, жилетки игровые с номерами, табло перекидное, стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (50 м), мячи для метания, гранаты для метания (500 и 700 гр.), ядра (4 и 5 кг), секундомеры, палочки эстафетные, флажки стартовые, пульсометр, весы, аптечка медицинская.

Оборудование тренажерного зала:

штанги тренировочные в комплекте, гири, гантели наборные, шведская лестница, перекладина, брусья параллельные (складные), тренажеры спортивные, скамейки гимнастические.

Открытый стадион широкого профиля:

- дорожка беговая, площадка для мини-футбола, ворота для мини-футбола, площадка для волейбола, яма для прыжков в длину, турники уличные, брусья параллельные уличные, рукоход уличный.

Технические средства обучения:

- компьютер, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

Дополнительная литература:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов Н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.

Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для ВУЗов. - М., 2009.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет источники:

- <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

- <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- www.olimpik.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
- <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Усвоенные знания:	
О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий. Выполнение рефератов.
Основы здорового образа жизни.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий. Подготовка презентаций.

4.1. Промежуточная аттестация по ФК.00 по профессии 29.01.07 «Автомеханик» 1 семестр – дифференцированный зачет.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Оценка		
			«3»	«4»	«5»
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, выполняется на наклонной доске (кол-во раз)	М	20	30	40
		Ж	10	20	30
2	Челночный бег: 3 x 10 метров (сек)	М	8.1	7.7	7.2
		Ж	9.5	8.7	8.0
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) (кол-во раз).	М	8	11	13
		Ж	5	10	15
4	6-минутный бег (метры)	М	1100	1300	1500
		Ж	800	1000	1200

Критерии оценки за дифференцированный зачёт по физической культуре.

Сумма баллов, полученная за все контрольные нормативы	Оценка уровня физической подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
19-20	«5»	отлично
15-18	«4»	хорошо
12-14	«3»	удовлетворительно
10 и ниже	«2»	неудовлетворительно