

ПРИЛОЖЕНИЕ 7
к ППКРС
по профессии СПО 29.01.07 Портной

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

2023 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 262019.03 (29.01.07) Портной, утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 № 770. Укрупненная группа профессий 29.00.00 – Технологии легкой промышленности.

Организация - разработчик:

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение № 190 Федеральной службы исполнения наказаний (ФКП образовательное учреждение № 190)

Разработчики:

Хамедов Юрий Михайлович, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 262019.03 (29.01.07) Портной (утв. приказом Минобрнауки от 02.08.2013 № 770).

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит общепрофессиональный цикл ППКРС по профессии СПО 29.01.07 Портной (укрупненная группа профессий - 29.00.00 Технологии легкой промышленности).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: 11583 Вышивальщица, 12156 Закройщик, 19601 Швея.

Уровень образования: среднее общее. Опыт работы не требуется.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>32</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>40</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение.		2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2	2
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала», «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни», «Профилактика заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых»	6	3
Раздел 2. Спортивные игры		30	
Тема 2.1 Футбол	Содержание учебного материала	1	2
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Удары по воротам.		
	Практические занятия	14	2
	Удары по мячу.	2	
	Остановка мяча ногой, грудью.	2	
	Ведение, прием и передача мяча.	2	
	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	Игра вратаря.	2	
	Игра по упрощенным правилам.	2	
	Учебно-тренировочная игра.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Тренировочная игра на футбольной площадке.	10
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	2	2
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед.		
	Практические занятия	8	2
	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2	

	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2		
	Учебно-тренировочная игра.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Тренировочная игра на волейбольной площадке.	8	3	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	1		
	1. Ведение. Передача мяча от груди. Бросок по кольцу: двумя руками сверху и одной рукой сверху.		2	
	Практические занятия	4	2	
	Техника выполнения передачи мяча	2		
	Учебно-тренировочная игра.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся. Тренировочная игра на баскетбольной площадке.	8	3
Раздел 3. Гимнастика		7		
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	1		
	1. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики		2	
	Практические занятия	6	2	
	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2		
	Техника выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.).	2		
		Техника выполнений силовых упражнений на перекладине (подъем переворот и др.)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение силовых упражнений.	8	3
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта		1		
Всего обязательной учебной нагрузки:		40		
Всего максимальной учебной нагрузки:		80		

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии открытая спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные,
баскетбольные щиты – 2 шт.

гантели – 8 шт., гири – 4 шт., штанги, велотренажер – 1 шт., шведская стенка,
технические средства обучения: секундомер.

Оборудование открытой спортивной площадки:

ворота футбольные

стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная
перекладины.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений среднего проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 176 с.
2. Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. – М.: 2013.
3. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: 2012.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. – Ставрополь, 2011.
2. Ляха В.И. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
3. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Интернет - источники:

1. www.pculture.ru
2. www.fizkultura-na5.ru
3. www.fizkul-tura.jimbo.com
4. www.fisio.ru
5. www.kfis.spb.ru
6. <http://www.физическая-культура.рф>

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
умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий, учебно-тренировочных игр
знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и тестирование по Теме 1.1. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог
основы здорового образа жизни.	Устный опрос и тестирование по Теме 1.1. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Тест	Оценка	Оценка	Оценка
п/п		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7