

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева

«24» 08 2019 г.

Утверждаю

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов

«27» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 Физическая культура

Профессия: 29.01.07 Портной

Квалификация: Портной

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального
образования** – социально-экономический

г.Нижнекамск, 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 «Физическая культура»** разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 770 от 02 августа 2013 года, зарегистрированного Министерством юстиции (регистрационный № 29655 от 20 августа 2013 года) 262019.03 Портной (согласно приказа Министерства образования и науки РФ № 632 от 05.06.2014 г. «Об установлении соответствия профессий СПО» - 29.01.07 Портной)

2. Учебного плана ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 29.01.07 Портной и основной образовательной программы ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 29.01.07 Портной

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Федоров Андрей Витальевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и технического учебного цикла, дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Председатель МЦК _____ Сибгатуллина А.Д.

Протокол заседания МЦК № ____ от «____» _____ 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.07 Портной

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел ФК

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1. ОК2. ОК3. ОК4. ОК6.	– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– З.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – З.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;

Перечень ОК

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

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	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	80
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	40
в том числе:	
самостоятельная работа	40
практические занятия	34
теоретические занятия	4
Промежуточная аттестация (Итоговая аттестация по ФК) в форме дифференцированного зачета за счет ч. по П.3	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека		6		
Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	Теоретические занятия: 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании.	1	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК.3
	Самостоятельная работа обучающихся: №1 Подготовить реферат по теме: вредные привычки, алкоголизма и наркомании.	1	2	
	Теоретические занятия: 2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	1	2	31 32
Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.	Теоретические занятия: 3..Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	2	ОК4 ОК6
	Самостоятельная работа обучающихся: №2 Составление комплекса утренней гимнастики.	1	2	
	Теоретические занятия: 4.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	2	
Раздел2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.		12		

Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	Практическое занятие №1 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.	2	2	
	Практическое занятие №2 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	2	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК.3 31 32 ОК4 ОК6
	Самостоятельная работа обучающихся: №3 Составить презентацию на тему: физкультурно-оздоровительных упражнений.	2	2	
	Практическое занятие №3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	2	2	

	Практическое занятие №4 Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки	2	2	
	Практическое занятие № 5 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	2	2	
Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов		35		
Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Практические занятия: №6 Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК3 31 32
	Практические занятия: №7 Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	ОК4 ОК6
	Самостоятельная работа обучающихся: №3 Составить комплекс упражнений по гимнастике.	2	2	
	Практические занятия: №8 Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	
Тема 3.2. Развитие быстроты.	Практические занятия: №9 Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х9.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №4 Выполнение упражнение, полный присед и прыжок 35 раз	2	2	
	Практические занятия: №10 Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №5 Сдача норматива прыжки в длину с места.	2	2	

	Практические занятия: №11 Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	
Тема 3.3. Развитие выносливости.	Практические занятия: №12 Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №6 Составить реферат на тему: легкая атлетика (история создания)	2	2	
	Практические занятия: №13 Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2	
	Практические занятия: №14 Бег на 500-1000 метров	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №7 Поднимание туловища за 1 мин.	2	2	
	Практические занятия: №15 Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	Практические занятия: №16 Развитие скоростно - силовых качеств.	1	2	
Тема 3.4. Развитие координации движений.	Практические занятия: №17 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №8 Презентация на тему: развитие мелкой моторики.	2	2	
	Практические занятия: №18 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №9 Норматив выполнение упражнение: приседание 60 раз	2	2	
	Практические занятия: №19 Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №10 Приседание на одной ноге, левой и правой по 10 раз.	2	2	

	Практические занятия: №20 Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №11 Потягивание на высокой перекладине.	2	2	
	Практические занятия: №21 Метание гранаты в цель.	1	2	
	Практические занятия: №22 Метание гранаты на дальность.	1	2	
Раздел 4 Спортивные игры.		25		
Тема 4.1 Баскетбол	Практические занятия: №23 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину)	1	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК3 31 32 ОК4 ОК6
	Самостоятельная работа обучающихся: №12 Сгибание разгибание рук в упоре лежа 30 раз.	2	2	
	Практические занятия: №24 Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	Практические занятия: №25 Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №13 Планка. Выполнение упражнения 2 мин.	2	2	
	Практические занятия: №26 Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	Практические занятия: №27 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №14 Прыжки на месте 10 раз, на левой и на правой по 10 раз.	2	2	

	Практические занятия: №28 Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №15 Прыжки на скакалке за 1 мин кол-во раз.	2	2	
	Практические занятия: №29 Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
Тема 4.2 Волейбол.	Практические занятия: №30 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	У.1 ОК1. ОК2. ОК3 31 32 ОК4 ОК6
	Самостоятельная работа обучающихся: №16 Стойка на лопатке, кувырок перед назад.	1	2	
	Практические занятия: №31 Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №17 Прыжки через скамейку 20*3	1	2	
	Практические занятия: №32 Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №18 Потягивание колен к груди 25 кол-во раз.	1	2	
	Практические занятия: №33 Техника прямогоудар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №19 Челночный бег 3*100	1	2	
	Практические занятия: №34 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: №20 Пресс на нижней перекладине 28 кол-во раз.	1	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1 шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

3.3. Перечень дидактических средств обучения:

- сборник упражнений;
- задания по нормативам ГТО.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
Умения:		
– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. -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.	Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы	Оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий №1-34; - выполнении тестирования; - контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2); - тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры промежуточная

		аттестация Д.З.
<p>Знания:</p> <p>– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>-ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>-ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> -устном опросе; - выполнении практических заданий; - прием нормативов (Таблица 1) - контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2); - тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры <p>Промежуточная аттестация Д.З.</p>
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов