

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Маловишерский техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии

29.01.07 Портной

Программа разработана на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

Приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 №74228);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 №76 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (Зарегистрирован 21.09.2022 № 70167);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 №874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ» (Зарегистрирован 02.11.2022 №70809);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2022 №71763).

Организация-разработчик:

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Маловишерский техникум».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (паспорт) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы и составлена на основе требований к результатам освоения ФОП СОО, представленных в ФГОС СПО, федеральной рабочей программы воспитания по специальности 29.01.07 Портной.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы СПО: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА входит в общеобразовательный цикл учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Содержание программы учебного предмета направлено на достижение следующих целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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.

В рамках проведения практических занятий предусмотрена практическая подготовка в виде выполнения работ, связанных с будущей профессией.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов (формулировка из ФГОС СОО):

личностных:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества	ЛР 1
Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка	ЛР 2
Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей	ЛР 3
Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам	ЛР 4
Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности	ЛР 5
Сформированность российской гражданской идентичности,	ЛР 6

патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России	
Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде	ЛР 7
Идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу	ЛР 8
Осознание духовных ценностей российского народа	ЛР 9
Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности	ЛР 10
Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России	ЛР 11
Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений	ЛР 12
Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства	ЛР 13
Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	ЛР 14
Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие	ЛР 15
Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы	ЛР 16
Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем	ЛР 17
Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе	ЛР 18

Наименование профессиональных и общих компетенций	КОД
Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ОК 01
Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе	ОК 04
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета: максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов.

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, самостоятельная работа обучающихся 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

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

2.2. Содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий и самостоятельной работы обучающихся	Реализация рабочего плана воспитания (личностные, метапредметные, предметные результаты)	Объем часов
1	2	3	4
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности, учебно-тренировочные занятия.		ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР16, ЛР17, ЛР18;	80
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Содержание учебного материала		1
	Практическое занятие		
	1.Совершенствование методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса утренней зарядки.		3
Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Содержание учебного материала		1
	Практическое занятие		
	1.Совершенствование методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса прыжковых упражнений.		3
Тема 1.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Содержание учебного материала		1
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование и применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на гибкость.		1
Тема 1.4. Составление	Содержание учебного материала		1

и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	Практическое занятие		
	1. Совершенствование и применение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для мышц спины.		3
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		1
	2. Совершенствование и применение комплексов упражнения для производственной гимнастики различных профессий (первая, вторая, третья, четвертая группа профессий).		1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для мышц живота.		3
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование и применение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развития основных физических качеств.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для мышц верхних конечностей.		4
Тема 1.7. Гимнастика (практическое занятие).			13
Тема 1.7..Основная гимнастика.	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		

	1.Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьба, бег, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса статических упражнений.		3
Тема 1.7(2).Акробатика.	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для мышц нижних конечностей.		1
Тема 1.7(3). Аэробика.	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для развития выносливости.		3
2.8. Спортивные игры (практические занятия).			21
Тема 1.8(1) Футбол.	Содержание учебного материала		4
	Практическое занятие		
	1.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней часть. Подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		1
	2.Правила игры и методики судейства. Техника нападений.		1

	Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.		
	3. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.		1
	4.Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности(учебная игра).		1
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс специальных упражнений по футболу.		3
Тема 1.8(2). Баскетбол.	Содержание учебного материала		4
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.		2
	2. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс специальных упражнений по баскетболу.		3
Тема 1.8(3). Волейбол.	Содержание учебного материала		4
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.		2
	2. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс специальных упражнений по волейболу.		3
1.9. Легкая атлетика(практические занятия), кроссовая подготовка.			14
Тема 1.9. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		10
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование техники спринтерского бега.		2
	2. Совершенствование техники(кроссового бега, средние и длинные дистанции(2000(девушки) и 3000(юноши)).		2
	3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с места.		2
	4. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г(девушки), 700г(юноши).		2
5.Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		2	

	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.		4
Тема 1.10.Плавание.			5
Тема 1.10.Плавание.	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, брас), на суше.		1
	2. Совершенствование техника стартов и поворотов(на суше).		1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса имитационных упражнений для всех стилей плавания.		3
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2
Всего:			80

3. Условия реализации учебного предмета.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета осуществляется в спортивном зале; на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, городской стадион «Труд», открытая площадка для гимнастических и силовых упражнений.

Оборудование спортивного зала:

- перекладина низкая и высокая;
- маты;
- мячи;
- обручи;
- скакалки;
- гири;
- спортивные тренажеры;
- штанги;
- канаты;
- шесты;
- рюкзаки;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- шведские лестницы;
- рукоход;
- теннисные столы;
- бревно гимнастическое;
- гантели;
- палатки.

Оборудование многофункциональной спортивной площадки:

- мини-футбольное поле;
- площадка для игры в баскетбол;
- площадка для игры в волейбол;
- площадка для большого тенниса.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- микрофон;
- колонки.

Оборудование открытой площадки:

- высокая перекладина;
- низкая перекладина;
- гимнастические брусья;
- рукоход;
- скамья для поднимания туловища (пресс).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А., Малков, А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. 312 с.

2. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Феникс, 2020. - 221 с.

Дополнительные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. - 192 с.

2.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - М.: Юрайт, 2019. - 174 с.

3.Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 216 с.

4.Германов, Г.Н., Корольков, А.Н., Сабирова, И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том

5.Зайцев, А.А., Зайцева, В.Ф., Луценко, С.Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. - М.: Юрайт, 2020. - 227 с.

6.Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. - 448 с.

7.Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.

8.Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. - М.: Юрайт, 2020. - 170 с.

9.Мелёхин, А.В. Менеджмент физической культуры и спорта. - М.: Юрайт, 2019. - 480 с.

10.Пельменев, В.К., Конеева, Е.В. История физической культуры. - М.: Юрайт, 2019. - 184 с.

11.Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. - М.: Спорт, 2020. - 164 с.

12.Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - М.: Юрайт, 2019. - 254 с.

13.Рубанович, В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. - М.: Юрайт, 2019. - 254 с.

14.Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Н. Ж. Булгакова. - М.: Юрайт, 2019. - 304 с.

15. Чернов, И.В., Ревунов, Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). - М.: Лань, 2019. - 104 с.

16. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А.А. - М.: Юрайт, 2020. - 228 с.

17. Ягодин, В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. - М.: Юрайт, 2019. - 114 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru;

2. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru;

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru;

4. Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту www.rossport.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows 10

2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus

3. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);

4. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);

5. K-Lite Codec Pack – универсальный набор кодеков (кодировщиков/декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);

6. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);

7. FoxitReader — прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Коды формируемых компетенций

Тема 1.1	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 1.2	ОК 01; ОК 04; ОК 08

Тема 1.3	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 1.4	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 1.5	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 1.6	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 1.7	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 1.8	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 1.9	ОК 01; ОК 04; ОК 08

Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, проведение спортивных мероприятий, сдача норм ВФСК «ГТО», наблюдение и оценка деятельности в процессе выполнения практических работ, оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	практические занятия, фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, наблюдение и оценка деятельности в процессе выполнения практических работ.
Основы здорового образа жизни.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работы, тестирование, наблюдение и оценка деятельности в процессе выполнения практических работ.