

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 Физическая культура

профиль обучения: технологический

для профессии СПО 29.01.07 Портной

Армавир, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 29.01.07 Портной

1.2. Место учебной дисциплины в структуре: дисциплина входит в профессиональный цикл.

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

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность в спортивных играх.

Знать:

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

- основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **80 часа**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **40 час**;
самостоятельной работы обучающегося – **40 часа**.

2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК 00 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	38
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<i>в том числе:</i> (разработка гимнастических комплексов упражнений), сообщений и рефератов	
Промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Теоретическая часть.			
Тема 1. Основа здорового образа жизни (ЗОЖ). Общекультурное и социальное развитие.	Содержание учебного материала 1. Т.Б. Основы здорового образа жизни Самостоятельная работа обучающихся: рефераты С/р- № 1-Написать реферат на тему: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	1 1 1	1
Практическая часть.			
Тема 2. Спортивные игры-Шашки	Практические занятия 1. Шашечная игра и фигуры. Правила шашечной игры 2. Ходы и взятие фигур. Т.Б. Контрольная работа №1 по теме 2. Шашки Самостоятельная работа для обучающихся: С/р- №2- Подготовить доклад на тему: Шашки С/р- №3 – Повторить правила игры С/р -№4- Закрепить ходы фигур	3 2 1 4	3
Практические занятия			
Тема 3. Спортивные игры - Настольный теннис	1 Техника безопасности в игре настольный теннис. Правила игры. 2. Т.Б. Изучение хваток ракетки 3. Т.Б. Передвижение игрока приставными шагами 4. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка 5.Т.Б. Совершенствование выпадов, хваток, передвижений. Обучение подачи 6. Т.Б. Обучение техники подачи прямым ударом 7. Т.Б. Учебная игра с элементами подач 8. Т.Б. Игра в ближней и дальней зонах 9.Т.Б. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. 10.Т.Б. Подача справа и слева. Учебная игра 14. Зачет	12 11	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Т.Б. Контрольная работа №2 по теме: «Подача мяча»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	С/р №5- Написать доклад на тему: настольный теннис		
	С/р №6- Закрепить изучение хваток ракетки		
	С/р №7- Выполнить передвижение приставными шагами		
	С/р №8- Выполнить набивание мяча ладонной стороной ракетки		
	С/р №9- Выполнить подачи		
	С/р №10- Выполнить подачи прямым ударом		
	С/р №11- Закрепить подачи прямым ударом		
	С/р №12- Тренировочная игра в ближней и дальней зонах		
	С/р №13- Выполнить подачу мяча		
	С/р №14- Составить упражнения для развития ловкости: передвижение, перемещение.		
	С/р №15- Выполнить подачу справа и слева		
	С/р №16- Закрепить упражнения		
Теоретическая часть.	Содержание учебного материала	1	
Тема 4. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся по темам: сообщение	1	
	С/р- № 17-сообщение на тему: Самоконтроль, психическое и психофизическое утомление.		
	Практическая часть		
Тема 5. Спортивные игры -	Практические занятия	11	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Бадминтон	1. Техника безопасности. Правила игры в бадминтон 2. Т.Б. Обучение игровым стойкам 3. Т.Б. Жонглирование воланом поочередно на месте 4. Т.Б. Подача короткая, длинная. 5. Т.Б. Прием подачи сверху 6. Т.Б. Перекидывание в парах двумя воланами снизу 7.. Т.Б. Обучение защитных действий 8. Т.Б. Контрольное выполнение подачи 9. Т.Б. Совершенствование перемещения по площадке из правой зоны в левую и обратно 10. Т.Б. Игра по упрощенным правилам Т.Б. Контрольная работа №3 по теме: Высокодалекие удары	10	3
Практическая часть.	Самостоятельная работа обучающихся: С/р №18- Написать доклад на тему: Бадминтон С/р №19- Выполнить игровые стойки С/р №20- Выполнить жонглирование воланом на месте С/р №21- Составить упражнения для развития силы: подачи, удары С/р№22- Выполнить подачи(короткую, длинную) С/р№23- Выполнить прием подачи сверху С/р №24- Выполнить упражнения : перекидывание в парах двумя воланами снизу С/р №25- Выполнить защитные действия С/р №26- Закрепить выполнение подач С/р №27- Выполнить упражнения игра в парах на количество передач С/р №28- Подготовить упражнения с ракеткой и воланом	1	
Тема 6. Спортивные игры - Пионербол	Практические занятия 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. 2. Т.Б. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход.	11 10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>3. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски и ловля мяча.</p> <p>4. Т.Б. Игра по упрощенным правилам с заданиями</p> <p>5.Т.Б. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска</p> <p>6.Т.Б. Обучение нападающему броску</p> <p>7. Т.Б. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей</p> <p>8. Т.Б. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами</p> <p>9. Т.Б. Учебно-тренировочная игра</p> <p>10. Т.Б. Игра по правилам с самостоятельным судейством</p>	1	3
	<p>Т.Б. Контрольная работа №4 по теме: «Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся по темам</p> <p>С/р №29- Подготовить доклад по теме: «Пионербол»</p> <p>С/р № 30- Выполнить стойки игрока</p> <p>С/р №31 - Выполнить силовые упражнения для рук, ног, туловища.</p> <p>С/р №32- Выполнить броски и ловлю мяча</p> <p>С/р №33- Выполнить блокирование</p> <p>С/р №34- Выполнить упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего броска</p> <p>С/р №35- Выполнить броски мяча из-за головы</p> <p>С/р №36- Выполнить нападающий бросок через сетку с места</p> <p>С/р №37- Подготовить упражнения с двумя мячами</p> <p>С/р №38- Отработка групповых действий игроков</p> <p>С/р №39- Подготовить упражнения с волейбольными мячами</p> <p>С/р №40- Закрепить упражнения</p>	12	
	Дифференцированный зачет	1	
	ВСЕГО	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется тренажерный зал, плоскостное спортивное сооружение

Оснащение: волейбольные стойки, волейбольные мячи, бадминтон, теннисный стол, теннисные ракетки, теннисные мячи, шашки, шахматы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова, Т.П.- теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. Пособие для СПО / Т.П.Бегидова.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 191 с.- (Серия : Профессиональное образование)

Дополнительные источники:

1. <https://www.libfox.ru/602169-lyudmila-artamonova-lechebnaya-i-adaptivno-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura.html>
2. <https://www.libfox.ru/658436-evgeniy-vrublevskiy-legkaya-atletika-osnovy-znaniy-v-voprosah-i-otvetah.html>
3. <https://iknigi.net/avtor-v-zhdanov/124159-obuchenie-nastolnomu-tennisu-za-5-shagov-v-zhdanov/read/page-1.html>
4. <https://mega-talant.com/biblioteka/uchebno-metodicheskoe-posobie-razvivayuschie-igry-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury-88869.html>

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
<p style="text-align: center;">Знать:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; <p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность в спортивных играх. 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос; - Тестирование; - Практические занятия. - Наблюдение за дыханием, частотой пульса - Составление комплексов упражнений оздоровительной направленности. - Зачёт, дифференцированный зачёт

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) При необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа.