

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура
для профессии СПО 29.0107 Портной

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	12

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 программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 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 для лиц с ОВЗ, инвалидов.
- Т.Б Жонглировать воланом поочередно на месте для лиц с ОВЗ, инвалидов;
- Т.Б Контрольное выполнение подачи для лиц с ОВЗ, инвалидов;
- Т.Б Игра по упрощенным правилам для лиц с ОВЗ, инвалидов;
- Т.Б Игра по упрощенным правилам с заданиями для лиц с ОВЗ, инвалидов
- Т.Б Обучение нападающему броску для лиц с ОВЗ, инвалидов
- Т.Б Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей для лиц с ОВЗ, инвалидов;
- Т.Б Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами для лиц с ОВЗ, инвалидов
- Т.Б Учебно-тренировочная игра для лиц с ОВЗ, инвалидов
- Т.Б Игра по правилам с самостоятельным судейством и для лиц с ОВЗ, инвалидов

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 – 49 час;
самостоятельной работы обучающегося – 31 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)	49
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	47
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	31
<i>в том числе:</i> (разработка гимнастических комплексов упражнений), сообщений и рефератов	
Промежуточная аттестация в форме зачётов 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	
Практическая часть.			
Тема 2. Гимнастика- Строевые упражнения	Практические занятия 1. Т.Б Построение в колонну, шеренгу, круг 2. Т.Б Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно 3. Т.Б Ходьба на носках, приставными шагами, в полуприсяде, в полном присяде Контрольная работа № 1 по теме «Строевые упражнения» Самостоятельная работа для обучающихся: С/р- №2- Составить - Комплекс утренней гимнастики С/р- №3 -Выполнить - Комплекс утренней гимнастики С/р -№4- Составить- Комплекс упражнений на укрепление мышц ног С/р -№5 выполнить Комплекс упражнений на укрепление мышц ног	4 3 1 4	
Тема 3. Спортивные игры - Настольный теннис	Практические занятия 1 Техника безопасности в игре настольный теннис. Правила игры. 2. Т.Б. Изучение хваток ракетки 3. Т.Б.Набавание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка	17 16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Теоретическая часть. Тема 4. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>4. Т.Б. Изучение плоскостей вращения мяча.</p> <p>5. Т.Б. Изучение выпадов</p> <p>6.Т.Б. Передвижение игрока приставными шагами</p> <p>7.Т.Б. Совершенствование выпадов, хваток, передвижений.</p> <p>8.Т.Б. Обучение подачи</p> <p>9. Т.Б. Обучение техники подачи прямым ударом</p> <p>10.Т.Б. Передвижения у стола, работа ног, выпады.</p> <p>11. Т.Б. Игра в ближней и дальней зонах</p> <p>12.Т.Б. Выполнение подачи в заданную зону стола</p> <p>13.Т.Б. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.</p> <p>14.Т.Б. Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста»</p> <p>15.Т.Б. Подача справа и слева. Учебная игра</p> <p>16. Зачет</p>	1	
	<p>Контрольная работа № 2 по теме «Учебная игра с элементами подачи»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>С/р №6- выполнить набивание мяча тыльной стороной ракетки</p> <p>С/р №7- выполнить выпады</p> <p>С/р№8- выполнить передвижения приставными шагами</p> <p>С/р №9- выполнить подачи</p> <p>С/р №10- выполнить подачи прямым ударом</p> <p>С/р №11- выполнить передвижения у стола</p> <p>С/р №12- выполнить подачи в заданную зону</p> <p>С/р №13- выполнить прыжковые упражнения</p> <p>С/р №14- выполнить подачи справа, слева</p>	9	
	Содержание учебного материала	1	
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	
	Самостоятельная работа обучающихся по темам: сообщение С/р- № 15-сообщение на тему: Самоконтроль, психическое и психофизическое утомление.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Практическая часть.		15	
<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Правила игры в бадминтон 2. Т.Б. Обучение игровым стойкам 3. Т.Б. Жонглирование воланом поочередно на месте для лиц с ОВЗ, инвалидов 4. Т.Б. Передвижение по площадке с ракеткой, с имитацией ударов 5. Т.Б. Высокодалекие удары 6. Т.Б. Прием подачи сверху 7. Т.Б. Удары сверху, снизу. 8. Т.Б. Перекидывание в парах двумя воланами снизу 9. Т.Б. Обучение защитных действий 10. Т.Б. Контрольное выполнение подачи для лиц с ОВЗ, инвалидов 11. Т.Б. Совершенствование перемещения по площадке из правой зоны в левую и обратно 12. Т.Б. Игра по упрощенным правилам для лиц с ОВЗ, инвалидов 13. Зачет 		13	
Тема 5. Спортивные игры - Бадминтон	<p>Контрольная работа № 3 по теме «Подача короткая, длинная»</p> <p>Контрольная работа № 4 по теме «Одиночная игра в парах на количество передач»</p>	1 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>С/р №16- выполнить игровые стойки</p> <p>С/р №17- выполнить жонглирование воланом на месте</p> <p>С/р №18- выполнить передвижение по площадке с имитацией ударов</p> <p>С/р №19- выполнить высокодалёкие удары</p> <p>С/р №20- выполнить подачи (короткую, длинную)</p> <p>- С/р №21- выполнить приём мяча сверху</p> <p>- С/р №22- выполнить удары сверху, снизу</p> <p>- С/р №23- выполнить перекидывание в парах двумя волами снизу</p> <p>- С/р №24- выполнить защитные действия</p> <p>- С/р №25- выполнить подачи</p> <p>С/р №26- выполнить передвижения по площадке из правой зоны в левую</p> <p>-С/р №27- игра в парах на количество передач</p> <p>-С/р №28- подготовить упражнения с ракетками и воланом</p>	13	
<p>Практическая часть.</p> <p>Тема 6. Спортивные игры - Пингбол</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пингбол. Разметка площадки.</p> <p>2. Т.Б. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски и ловля мяча.</p> <p>3. Т.Б. <i>Игра по упрощенным правилам с заданиями для лиц с ОВЗ, инвалидов</i></p> <p>4. Т.Б. <i>Обучение нападающему броску для лиц с ОВЗ, инвалидов</i></p> <p>5. Т.Б. <i>Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей для лиц с ОВЗ, инвалидов</i></p> <p>6. Т.Б. <i>Игра в пингбол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами для лиц с ОВЗ, инвалидов</i></p> <p>7. Т.Б. <i>Учебно-тренировочная игра для лиц с ОВЗ, инвалидов</i></p> <p>8. Т.Б. <i>Игра по правилам с самостоятельным судейством и для лиц с ОВЗ, инвалидов</i></p> <p>Контрольная работа № 5 по теме «Способы приёма и подачи мяча»</p> <p>Контрольная работа № 6 по теме «Пингбол»</p>	11 8	
		1 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Дифференцированный зачет</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся по темам</p> <ul style="list-style-type: none"> -С/р №29-выполнить стойки игрока С/р№ 30-выполнить броски и ловлю мяча -С/р №31 -выполнить подачу и приём мяча 	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:

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-ozdorovitel'naya-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-razvivayushchie-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>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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность в спортивных играх для лиц с ОВЗ, инвалидов. - Т.Б Жонглировать воланом поочередно на месте для лиц с ОВЗ, инвалидов; - Т.Б Контрольное выполнение подачи для лиц с ОВЗ, инвалидов; - Т.Б Игра по упрощенным правилам для лиц с ОВЗ, инвалидов; - Т.Б Игра по упрощенным правилам с заданиями для лиц с ОВЗ, инвалидов - Т.Б Обучение нападающему броску для лиц с ОВЗ, инвалидов - Т.Б Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей для лиц с ОВЗ, инвалидов; - Т.Б Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами для лиц с ОВЗ, инвалидов - Т.Б Учебно-тренировочная игра для лиц с ОВЗ, инвалидов - Т.Б Игра по правилам с самостоятельным судейством и для лиц с ОВЗ, инвалидов 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос; - Тестирование; - Практические занятия. - Наблюдение за дыханием, частотой пульса - Составление комплексов упражнений оздоровительной направленности. - Зачёты, 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.