

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 14 Контрольный экз.

У Т В Е Р Ж Д А Ю
 Заместитель директора по У и НМР
 О.А. Евтехова
 03.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
 по профессии **29.01.08**

Оператор швейного оборудования
 на базе основного общего образования
 очная форма обучения

2020 г.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 2 из 14 Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

Разработчик:

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 2

Протокол № 01
 от 02.09.2020 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина

Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» методист Е.Н. Шаталова

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 3 из 14 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 4 из 14 Контрольный экз.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **29.01.08 Оператор швейного оборудования**, входящей в укрупнённую группу профессий 29.00.00 Технологии легкой промышленности

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел Физическая культура (ФК.00).

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающий должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающий должен **знать:**

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 5 из 14 Контрольный экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов по темам	22
выполнение домашних заданий:	18
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 6 из 14 Контрольный экз.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега на короткие, средние дистанции.		2
	Практические занятия:	5	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2 Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3x10 м. Бег. Подтягивание на перекладине.		
	3 Бег на средние дистанции: (2 км-девушки); (3 км-юноши)		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции».			
2 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка, бег на выносливость.			
Тема 1.2. Прыжки	Содержание учебного материала		
	1 Техника прыжка в длину с разбега, с места.		2
	Практические занятия:	2	
1 Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет – прыжки в длину с места.			
Самостоятельная работа обучающихся:	2		
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».			
2 Выполнение домашних заданий: составление комплексов упражнений для физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.			



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП ФК.00 29.01.08**

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 7 из 14
Контрольный экз.

Тема 1.3. Метание	Содержание учебного материала			
	1	Техника метания гранаты.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Совершенствование техники метания гранаты с места, с полного разбега. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Метание гранаты».			
Раздел 2. Гимнастика			8	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения в вися.		
	2	Подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина -девушки.		
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1	Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнения на пресс.			
Тема 2.2. Опорные прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	Практические занятия:		1	
	1	Техника опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь». Зачет – опорный прыжок.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Техника выполнения опорных прыжков».			
Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала			
	1	Виды акробатических элементов в гимнастике.		2
	Практические занятия:		1	



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины

Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 8 из 14

Контрольный экз.

	1	Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мостик		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
Раздел 3. Спортивные игры: волейбол			12	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	2	Совершенствование техники приема мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками.		
	3	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.		
	4	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.		
	5	Учебная игра по правилам.		
	6	Двусторонняя игра в волейбол – зачет.		
Самостоятельная работа обучающихся:		6		
1	Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку; упражнения для координационных способностей; изучение правил игры.			
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».			
Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол			8	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:		4	



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП ФК.00 29.01.08**

*Редакция № 1
Изменение №__*

Лист 9 из 14
Контрольный экз.

	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	2	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении. Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски.		
	3	Учебная игра по правилам.		
	4	Двусторонняя игра в баскетбол – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Подготовка рефератов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
Раздел 5. Спортивные игры: настольный теннис			8	
Тема 5.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники игры: верхнее и нижнее вращение, удары.		
	2	Совершенствование подачи мяча.		
	3	Совершенствование тактических действий: атакующие, защитные удары.		
	4	Двусторонняя игра в настольный теннис - зачёт.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения, подготовка к соревнованиям.		
	2	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по настольному теннису».		
Раздел 6. Общефизическая подготовка /ОФП/			12	
	Содержание учебного материала			



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП ФК.00 29.01.08**

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 10 из 14
Контрольный экз.

Тема 6.1. О.Ф.П.	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2		
	Практические занятия:		6			
	1	Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.				
	2	Упражнения со штангой (15-20 кг. - девушки; 40-50 кг. - юноши)				
	3	Упражнения со скакалкой - зачет.				
	4	Упражнения на пресс - зачет.				
	5	Упражнения с гантелями (4-5 кг.) - зачет.				
	6	Упражнения с гирей(16кг). Упражнения на тренажерах.				
Самостоятельная работа обучающихся:		6				
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».					
Раздел 7. П.П.Ф.П.		12				
Тема 7.1. Развитие П.П.Ф.П.	Содержание учебного материала				6	
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.				2
	Практические занятия:					
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.				
	2	Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие ловкости движения.				
	3	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций.				
	4	Упражнения на развитие гибкости.				
	5	Упражнения на развитие мышечной силы.				
	6	Дифференцированный зачет				
Самостоятельная работа обучающихся:		6				



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**

Условное обозначение: **РП ФК.00 29.01.08**

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 11 из 14

Контрольный экз.

	1	Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности, О.Р.У., подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.		
	2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «О.Р.У. с повышенной амплитудой для суставов».		
Всего			80 часов	

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).

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 12 из 14 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; перекладина.

- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012.
3. Башаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012.
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 13 из 14 Контрольный экз.

Интернет – источники:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /UPL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /UPL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /UPL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /UPL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais_and_depertament phizical_education/lecture8.php.
5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
7. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 29.01.08	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 14 из 14 Контрольный экз.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача контрольных нормативов
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль в форме устного опроса - тестирования - подготовки и защиты рефератов, презентаций
<ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - зачет - дифференцированный зачет