	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 1 из 13 Контрольный экз.

У Т В Е Р Ж Д А Ю


Заместитель директора по У и НМР

_____ О.А. Евтехова

"02 " 09 2024 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

2024 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	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 2 из 13 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 2024 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина


Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» методист Е.В. Борщ

	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 13 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

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	13

	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 13 Контрольный экз.

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 13 Контрольный экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	80
В т.ч	
Основное содержание	40
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<i>Промежуточная 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 13
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:	6	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2 Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	3 Бег на средние дистанции: (2 км-девушки); (3 км-юноши)		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
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 13
Контрольный экз.

Тема 1.3. Метание	Содержание учебного материала			
	1	Техника метания гранаты.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Совершенствование техники метания гранаты с места, с полного разбега. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	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 висе.		
	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 13
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 13
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:				4
	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 13
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 скакалкой - зачет.		
	3	Упражнения на пресс - зачет.		
	4	Упражнения со штангой (15-20 кг. - девушки; 40-50 кг. - юноши).		
	5	Упражнения с гантелями (4-5 кг.) – зачет.		
	6	Упражнения с гирей(16кг).		
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			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		6	
	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 13
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 13 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. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: базовый уровень. - М.: «Просвещение», 2023.
2. Башаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования – М.: ИЦ «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: ИЦ «Академия» Физкультура и спорт, 2014.

	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 13 из 13 Контрольный экз.

Интернет – источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] /URL: <https://minsport.gov.ru/sport/>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] /URL: <https://olympic.ru>
3. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 11 класса. [Электронный ресурс] / URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/11/>
4. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 10 класса. [Электронный ресурс] / URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

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:	
– 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:	
– 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
– основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - зачет - дифференцированный зачет