



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

29.01.07 Портной

Квалификация: Портной

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	9
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	10

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 в соответствии с ФГОС по профессии 29.01.07 Портной.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного образования (повышения квалификации и переподготовки) работников.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в профессиональный цикл и является общепрофессиональной дисциплиной

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У-2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У-3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

З-1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З-2 основы здорового образа жизни;

З-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

З-4 средства профилактики перенапряжения

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть

сформированы общие компетенции (ОК):

ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем ОП 80 часов

в том числе: с преподавателем 40 часа;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
практические занятия	34
Самостоятельная работа обучающегося	40
В том числе:	
- подготовка устных сообщений, - подготовка к контрольным нормативам, - подготовка к дифференцированному зачету.	
Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		
	1 Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	1	
	Контрольные работы		
	2 Контрольная работа №1. Входной контроль.	1	
	Содержание учебного материала		
	3 Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	
	4 Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	1	
	5 Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка устных сообщений.	4	
	Практические занятия		
	6 Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
	7 Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	2	
Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к контрольным нормативам.	3		
<i>Практические занятия.</i> <i>Устный опрос. Тестирование. Выполнение упражнений.</i>			
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Практические занятия		
	1 Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	
	2 Упражнения на развитие выносливости.	2	
	3 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к контрольным	5	

	нормативам.		
	<i>Практические занятия.</i> <i>Устный опрос. Тестирование. Выполнение упражнений.</i>		
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия		
	1	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков	1
	2	Кросс по пересеченной местности.	2
	3	Бег на 150 м в заданное время.	2
	4	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1
	5	Метание гранаты в цель.	1
	6	Метание гранаты на дальность.	1
	7	Челночный бег 3x10.	1
	8	Прыжки на различные отрезки длины.	1
	9	Выполнение максимального количества элементарных движений	1
	10	Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	1
	11	Упражнения на снарядах.	1
	12	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1
	13	Ходьба по гимнастическому бревну	1
	14	Упражнения с гантелями	1
	15	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	16	Акробатические упражнения.	1
	17	Упражнения в балансировании.	1
	18	Упражнения на гимнастической стенке.	1
	19	Преодоление полосы препятствий.	1
	20	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.	1
	21	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	1
	22	Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний.	1

	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к контрольным нормативам.	24	
	Контрольные работы		
	Контрольная работа №2	1	
23	Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Дифференцированный зачет.	2	
	<i>Практические занятия. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование.</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к дифференцированному зачету	4	
	Всего	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Спортивный зал № 20

S = 150,5

Гантели – 5

Граната учебная – 7

Мяч волейбольный – 2

Мяч баскетбольный – 2

Мяч футбольный – 2

Ворота футбольные – 2

Обруч металлический – 5

Скакалки – 10

Штанга – 2

Маты – 6

Сетка волейбольная – 1

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивная площадка (стадион) включает в себя:

- футбольное поле
- полоса препятствий.

Полоса препятствий имеет следующие элементы:

- линия начала полосы;
- стена
- разрушенный мост
- кочки-
- прыжковая яма

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительные источники

1. Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура», Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник», 2020г.

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. Режим доступа <http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheskaya->

2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)

3. Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))

4. Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.rukultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий (выполнения упражнений, контрольных нормативов).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: ОК8 У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.

ОК8 У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
ОК8 У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
Знания:	
ОК8 3-1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
ОК8 3-2 основы здорового образа жизни;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
ОК8 3-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
ОК8 3-4 средства профилактики перенапряжения	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.