

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОАОУ «ДМИТРИЕВСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОАОУ «ДАТК»  
Т. Ф. Брусильцева  
Приказ №60 от 12 февраля 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии среднего профессионального образования

29.01.07 Портной

Форма обучения

Очная

Дмитриев  
2020 г

Рабочая программа раздела Физическая культура разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
среднего профессионального образования по профессии 29.01.07 Портной

Организация-разработчик: ОАПОУ «Дмитриевский Агротехнологический колледж»

Разработчик:

Аболмасов Сергей Викторович, преподаватель ОАПОУ «Дмитриевский  
Агротехнологический колледж»

Рассмотрена и одобрена предметно (цикловой) комиссией по профессиональным  
дисциплинам Фатежского филиала ОАПОУ «ДАТК»  
Протокол №7 от «17» февраля 2020г.

Председатель П(Ц)К  (Колычева Н.Н.)

Рассмотрена на педагогическом совете ОАПОУ «ДАТК»  
Протокол №3 от «17» февраля 2020г.

Председатель педагогического совета  Брусильцева Т. Ф.)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА</b>	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФК. 00 «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа раздела является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и разработана в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.07 Портной,

Рабочая программа раздела может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам повышения квалификации и переподготовки работников сферы услуг и профессиональной подготовки по профессии 29.01.07 Портной.

## 1.2. Место раздела в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

раздел «Физическая культура» является отдельной частью ППКРС.

## 1.3. Цели и задачи раздела – требования к результатам освоения раздела:

В результате освоения раздела обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения раздела обучающийся должен знать:

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

В результате освоения раздела обучающийся должен обладать общими компетенциями ОК 02, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8 включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

## 1.4. Количество часов на освоение программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА

### 2.1. Объем раздела и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
Итоговая аттестация в форме <b>Дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание раздела ФК.00 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	.	40	
Тема 1.1. Основы техники бега	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Цели и задачи предмета. Роль физической культуры. Содержание программы. Техника безопасности при занятиях физкультурой. Основы здорового образа жизни.		
	<b>Практическое занятие № 1</b> Специально- подготовительные и беговые упражнения: Работа рук как при беге. Бег на месте. Бег с ускорением до 60 м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Роль и значение легкой атлетики; специально- подготовительные и беговые упражнения; работа рук как при беге.	2	
Тема 1.2. Низкий старт. Стартовый разбег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 2</b> Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег с низкого старта 30м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Низкий старт; бег с ускорением, специально-подготовительные упражнения.	2	
Тема 1.3. Техника бега по дистанции, финиширование	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Бег по дистанции, по прямой и повороту. Финиширование. Повторный бег 4-7х60-80м. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника бега по прямой; повторный бег по 50м.	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег с этапами по 100м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника передачи эстафетной палочки; бег с ускорением.	2	

<b>Тема 1.5. Совершенствование техники бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Повторный бег по 80 м в 3/4 силы. Бег с ускорением с входом в поворот. Эстафетный бег 4x100м.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в упоре у стены с максимальной частотой; повторный бег 4-6x100м.		2	
<b>Тема 1.6. Выполнение учебного норматива</b>	<b>Содержание материала</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Бег с ускорением. Повторный бег на коротких отрезках 30-100м. Бег 100м на время.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторный бег 5-7 по 50- 100м.; бег с низкого старта по 30-60м; бег под уклон.		2	
<b>Тема 1.7. Техника бега по прямой и повороту</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Высокий старт. Беговые упражнения. Бег по дистанции на прямой и повороте Равномерный бег 3-4км.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Высокий старт; равномерный бег 25-35мин.		2	
<b>Тема 1.8. Повторный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Повторный бег 4-6 по 300-500м. «Лапта».			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторный бег на отрезках до 600м.		2	
<b>Тема 1.9. Переменный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200м 25- 35мин., упражнения на гибкость. Спортивные игры.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Переменный бег 300/300м 3км.		2	
<b>Тема 1.10. Выполнение норм в беге на 800-1500м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Разминка: бег, беговые упражнения, ускорения Бег 800-1500м на время.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Равномерная тренировка 3-5км; беговые упражнения.		2	
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			20	
<b>Тема 2.1. Элементы акробатики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Гимнастика, ее роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. Утренняя гимнастика		
	<b>Практическое занятие № 11</b> Обще-развивающие упражнения Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, ходьба строем. Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат»			



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Строевые упражнения; комплекс упражнений утренней гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Вольные упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Стойка на голове, «колесо», длинный кувырок. Кувырок вперед, назад, «полу-шпагат»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития гибкости; «Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», стойка на голове; упражнения на гибкость	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Комбинация вольных упражнений</b>	<b>Содержание материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 13</b> «Ласточка»- кувырок вперед - стойка на лопатках- «мост»-переворот в сторону. Стойка на голове. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Силовые упражнения; стойка на голове, подтягивание, «Мост».	2	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование вольных упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 14</b> Комбинация вольных упражнений в целом. Стойка на руках у стены, переворот боком Упражнения с гантелями, подтягивание, упражнения с обручем и скакалкой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения с обручем и скакалкой, сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание, стойка на руках.	2	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Опорный прыжок через «козла в ширину»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Подготовительные и подводящие упражнения. Страховка. Прыжок – согнув ноги Прыжок – ноги врозь.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сгибание рук, в упоре лежа; спрыгивание с высоты 80-100см.	2	
<b>Раздел 3</b> <b>Баскетбол</b>		18	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Основы техники игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях.		
	<b>Практическое занятие № 16</b> Стойка, передвижения и остановки, передвижение приставными шагами. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра в баскетбол.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> История развития; роль и значение баскетбола.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Специально-подготовительные упражнения. Перебежки без мяча. Остановка в 2 шага, прыжком. Ловля и передача мяча двумя и одной руками на месте. Подвижная игра в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Остановка в 2 шага. Ловля и передача мяча	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Ловля и передача мяча в движении, в прыжке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Бег-ускорение-остановка. Ловля мяча в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, от плеча, из-за головы. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата на тему: Ловля и передача мяча двумя и одной; на месте и в движении.	3	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Ведение правой и левой по прямой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Бег с изменением направления и скорости с остановкой по звуковому сигналу. Ловля мячей, летящих в различных направлениях и с различной скоростью. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой. Подвижная игра в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата на тему: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой.	3	
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация раздела ППКРС ФК.00 Физическая культура требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор, экран.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Коробейников Н. К., Михеев А. А. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для ср. спец. Учеб.заведений.- М. : Высш. Шк. , 2014.- 340 с.

Дополнительные источники:

1.Семушина Л.Г., Ярошенкр Н.Г. «Содержание и методы обучения в средних специальных учебных заведениях» М., «Высшая школа», 2013

1. Филин В., Фомин Н. «Основы юношеского спорта», серия «Знание», 2013
2. Чумаков П.А., Портных Ю.И. и др. «Спортивные игры», «Физкультура и спорт», 2013
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» Среднее профессиональное образование 2013г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fciior.edu.ru> - Электронный образовательный ресурс с сайта Федерального центра образовательных ресурсов (ФЦИОР) Вход доступа – свободный
2. <http://catalog.iot.ru/> - Образовательные ресурсы сети Интернет  
Вход доступа – свободный
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Информационный проект по физической культуре и спорту. Вход доступа свободный

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА

**Контроль и оценка** результатов освоения раздела ППКРС осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов участия в соревнованиях, оценка выполнения самостоятельных работ, оценка физического развития при проведении конкурсов профессионального мастерства.
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, оценка домашних работ, тестирование, защита рефератов
основы здорового образа жизни	Наблюдение, оценка домашних работ, тестирование, защита рефератов