

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с квалификационными характеристиками профессий Швея и Штукатур.

Рабочая программа дисциплины адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом Письма Министерства образования и Науки от 26 декабря 2013 г. № 06-2412 вн «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса».

Рабочая программа разработана с учетом Положения об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» и Программы воспитания и социализации студентов на 2020/2025гг.

для профессии 19601 «Швея»

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова».

Разработчик:

Собка Елена Николаевна, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3-4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4-10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11-12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13-14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки и составлена в соответствии с Письмом Министерства образования и Науки от 26 декабря 2013 г. № 06-2412 вн «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса» по профессиям 19601 «Швея», 19727 «Штукатур» (для обучения граждан с ограниченными возможностями здоровья).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников, имеющих недостатки в умственном развитии.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся 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 264 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 132 часа.

### 1.5. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование общих компетенций (ОК)

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 03	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 04	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 05	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 06	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Освоение содержания УД обеспечивает достижение обучающимися планируемых результатов обучения через реализацию Программы воспитания и социализации ГБПОУ «ЗлатИК» в рамках направлений и проектов:

Направления	Проекты/мероприятия
1. Спортивное, здоровье сберегающее.	1. Спартакиада «Мы за спорт, за здоровый образ жизни!» 2. Проект «Лучшая спортивная группа года». 3. «День здоровья». 4. Соревнования по настольному теннису. 5. Сдача нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 6. Участие студентов в городских, областных и всероссийских спортивных мероприятиях.
2. Гражданско-патриотическое.	1. Военно- спортивная игра «Парни, Вперёд!». 2. Военно- спортивная игра «Молодецкие забавы!».
3. Культурно- творческое.	1. Историческая игра «Великий Петр 1». 2. Исторический тест «Петр 1. Кто он?». 3. Фестиваль «Командных народных игр».

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>264</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>132</b>
в том числе:	
лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-
практические занятия	<b>132</b>
контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>132</b>
Занятия в секциях и кружках	88
Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т. п.	40
Написание реферата	4
Практическая подготовка	<b>132</b>
Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или студентов с ОВЗ	<b>10</b>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного</i> зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Коды ПК и ОК
1	2	3	4	5
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника беговых упражнений. Техника прыжков в длину и в высоту. Метание гранаты			ОК 02 ОК 06
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	12	
	1.Обучение техники бега на короткие дистанции 2. Обучение техники бега на средние дистанции 3. Обучение техники бега на длинные дистанции 4.Обучение техники прыжка в длину 5.Обучение техники метания малого мяча 6.Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения			
	<b>Самостоятельная работа</b> Демонстрация релакционных упражнений, техники беговых движений.	12		
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01 ОК 02 ОК 06
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Производственная гимнастика.			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	10	ОК 04
	1.Строевые упражнения, повороты, перестраивание 2.Акробатика: кувырки, перекаты, равновесия 3.Акробатика: «стойки на лопатках», «мосты», стойка на голове, на руках 4.Опорный прыжок через гимнастического козла 5.Перетягивание каната			
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики.	10		
<b>Тема 3. Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Выполнение техники основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, личностных качеств			
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	12	
	1.Хваты ракетки. Обучение правильному хвату ракетки. 2.Обучение технике замаха и выполнению поворота кисти по отношению к мячу. 3.Передвижения в ближней и средней зонах. 4.Обучение технике подач. 5.Учебная игра. Правила игры. 6.Учебная игра. Судейство.			
	<b>Зачет</b> <b>Самостоятельная работа</b>	12		

	Продемонстрировать технику игры в настольный теннис.			
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			*
	Техника лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок. Правила техники безопасности.			ОК 02 ОК 06
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	14	
	Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.			
	<b>Самостоятельная работа</b> Демонстрация техники лыжных ходов.	14		
<b>Тема 5. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Производственная гимнастика			ОК 01 ОК 02 ОК 06
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	6	
	Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить и продемонстрировать комплекс физкультминутки.	6		
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Выполнение техники основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, личностных качеств			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	10	
	Основные игровые элементы. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в			ОК 02 ОК 03 ОК 06

	<p>пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Продemonстрировать технику спортивных игр по одному из избранных видов спорта.</p>	10		
<p><b>Тема 7.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника беговых упражнений. Техника прыжков в длину и в высоту. Метание гранаты.</p>			<p>OK 02</p> <p>OK 06</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. ЗОЖ</p> <p>2. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, финиширование.</p> <p>3. Бег на средние дистанции. Высокий старт.</p> <p>Бег по виражу, финиширование.</p> <p>4. Бег на длинные дистанции. Бег по виражу, финиширование.</p> <p><b>Зачет</b></p>	8	8	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Составить и продемонстрировать комплекс производственной гимнастики.</p>	8		
<p><b>Тема 8.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника беговых упражнений. Техника прыжков в длину и в высоту. Метание гранаты</p>			<p>OK 02</p> <p>OK 06</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</p> <p>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p> <p>4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>5. Техника прыжка в длину с места</p> <p>6. Совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>7. Метания малого мяча на дальность и в цель</p> <p>8. Кросс по пересеченной местности</p> <p>9. Эстафетный бег</p>	18	18	



	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники беговых упражнений, прыжков в длину и в высоту, метания гранаты	18		
<b>Тема 9. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Производственная гимнастика.			OK 01 OK 02 OK 06
	<b>Практические занятия</b> 1.Строевые упражнения. ОРУ 2.Упражнения с гимнастической палкой 3.Акробатика: кувырки, перекаты, равновесия 4.Акробатика: «стойки на лопатках», «мосты», стойка на голове, на руках 5.Опорный прыжок через гимнастического козла	10	10	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение общеразвивающих упражнений и производственной гимнастики. Демонстрация правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	10		
<b>Тема 10. Спортивные игры Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение техники основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, личностных качеств			OK 02 OK 03 OK 06
	<b>Практические занятия</b> 1.Хваты. Удары: откидной слева, накатной справа 2.Совершенствование подачи; нижняя, верхняя, боковая 3.Учебная игра. Правила игры, Судейство. <b>Зачет</b>	6	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Заполнение дневника самоконтроля	6		
<b>Тема 11. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок. Правила техники безопасности.			OK 02 OK 06
	<b>Практические занятия</b>	16	16	
	1.Закрепление техники лыжных ходов 2.Закрепление техники поворотов 3.Применение лыжных ходов (попеременного двушажного хода) 4.Применение одновременного одношажного хода 5.Закрепление техники «конькового хода» 6.Закрепление техники подъема: «лесенкой», «елочкой» 7.Закрепление техники спуска 8.Лыжные эстафеты			
	<b>Самостоятельная работа</b> Демонстрация спусков и поворотов	16		

<b>Тема 12. Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Соблюдение техники безопасности.			ОК 02 ОК 03 ОК 06
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах			
	<b>Самостоятельная работа</b> Заполнение дневника самоконтроля.	4		
<b>Тема 13. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника беговых упражнений. Техника прыжков в длину и в высоту. Метание гранаты.	<b>6</b>	<b>6</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Закрепление техники бега на короткие дистанции 2.Закрепление техники бега на средние дистанции 3. Закрепление техники бега на длинные дистанции			
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2		
	<b>Всего</b>	<b>132+ 132</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал- 278 кв.м.,

Раздевалки- 2;

Открытый стадион широкого профиля (стадион МОУ СОШ 35)

Оборудование спортивного зала:

- Мат поролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные

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

##### **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

*Дополнительные источники:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Быков В.С., паспорт здоровья и физической подготовленности студента, - Челябинск: ЮУрГУ, 2012. – 12 с.
3. Зотов А.П., Э.А. Зюрин, Н.В. Масагина, Б.И.Мишин, О.А.Лисов «Готов к труду и обороне». Методические рекомендации по организации, ведению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» - М.; 2015. – 180 с.
4. Зотов А.П., концепция формирования системы здорового образа жизни учащейся молодежи Российской Федерации. Москва, 2015. – 74 с.
5. Лях В.И., Физическая культура: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.
6. Лях В.И., Физическая культура. Методические рекомендации.: пособие для учителей

- общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014. – 190 с.
7. Мутко В.Л. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. – Москва, 2014. – 86 с.
  8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.-М.:ВАКО, 2017.- 288 с.

*Интернет-ресурсы:*

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
1. 4.[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. <http://www.flgr.ru/> Федерация лыжных гонок России
5. <http://rules.walk.ru/Basket.Voley.html> Сайт посвященный правилам различных игр.
6. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол: Правила игры в футбол.](http://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол:Правила_игры_в_футбол)
2. 8.[http://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая\\_атлетика.](http://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика)
9. Ресурсы АСУ "Проколледж"

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

Результаты обучения* (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения *
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов, предусмотренных для студентов-инвалидов или студентов с ОВЗ</li> <li>– текущий контроль в форме выполнения практических заданий;</li> <li>– визуальное наблюдение за практическими занятиями;</li> <li>– зачет;</li> <li>– дифференцированный зачет;</li> </ul> <p>КОСы *</p>

\*для студентов-инвалидов или студентов с ОВЗ.

Результаты обучения студентов-инвалидов или студентов с ОВЗ	
1. Уметь определить уровень собственного	Дневник самоконтроля (антропометрические, физические параметры)

здоровья по тестам.	
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Составить и продемонстрировать комплексы утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.	Демонстрация релаксационных упражнений, техники беговых, прыжковых движений, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Составить и продемонстрировать комплексы физкультминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.	Выполнить приемы массажа и самомассажа
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	Продemonстрировать технику спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).	Ходьба на лыжах, бег без учета времени на длинные расстояния, терренкур.
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	Демонстрация правильного дыхания при выполнении физических упражнений».
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	Дневник самоконтроля. Демонстрация комплекса ОРУ.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.	Дневник самоконтроля.
<b>Уметь выполнять упражнения:</b>	
– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см)	без норматива
– подтягивание на перекладине (юноши)	без норматива
– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)	без норматива
– прыжки в длину с места	без норматива
– бег 100 м	без учета времени
– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км	без учета времени
– тест Купера — 12-минутное передвижение	
– плавание — 50 м	без учета времени
– бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км.	без учета времени