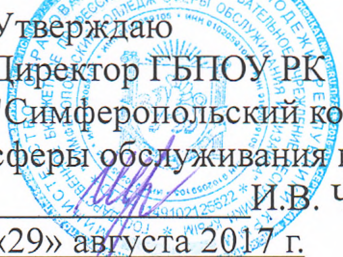


**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 28 августа 2017 г.

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
"Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна"  
  
И.В. Чуприна  
«29» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования

по профессии

**29.01.05 Закройщик**

г. Симферополь  
2017

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
«Технология лёгкой промышленности»  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.  
Председатель О.А. Медведева

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УПР  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
А.А. Сиверс  
«28» августа 2017 г.

**СОГЛАСОВАНО**

ИП Сваричевская  
Директор Н.А. Сваричевская  
«29» августа 2017 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **262019.02 (29.01.05) Закройщик**, входящей в укрупненную группу **29.00.00 Технология легкой промышленности**, профессионального стандарта «**Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи**», № 698, методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Разработчик:** Короткая Татьяна Николаевна – преподаватель высшей категории.

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 28 августа 2017 г.

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
"Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна"  
И.В. Чуприна  
«29» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по профессии

**29.01.05 Закройщик**

г. Симферополь

2017

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
«Технология лёгкой промышленности»  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ О.А. Медведева

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УПР  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
\_\_\_\_\_ А.А. Сиверс  
«28» августа 2017 г.

**СОГЛАСОВАНО**

ИП Сваричевская  
Директор \_\_\_\_\_ Н.А. Сваричевская  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **262019.02 (29.01.05) Закройщик**, входящей в укрупненную группу **29.00.00 Технология легкой промышленности**, профессионального стандарта «**Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи**», № 698.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Разработчики:** Короткая Татьяна Николаевна – преподаватель высшей категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

			Стр.
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>			<b>4</b>
<b>1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>7</b>
<b>2. СТРУКТУРА, ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕАЛИЗАЦИИ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТОВ</b>		<b>16</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных рабочих по профессиям социально-экономического профиля.

При составлении рабочей учебной программы по учебной дисциплине Физическая культура за основу взят Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии (29.01.05 Закройщик), общероссийский классификатор рабочих профессий, должностей, служащих и тарифных разрядов, Разъяснений по формированию примерных программ профессиональных модулей начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования (Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» августа 2009 года), положения об итоговой аттестации и других документов.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента Федерального государственного образовательного стандарта профессии среднего профессионального образования по профессии (29.01.05 Закройщик), для групп со сроком обучения 1 год 10 месяцев, обучающихся на базе среднего (полного) общего образования.

Программа дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Программа содержит теоретическую и практическую части.

Программа учебной дисциплины включает изучение основных разделов:

**Раздел 1.** Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда.

**Раздел 2.** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Средства и методы воздействия физической культуры на личности.

**Раздел 3.** Основы здорового образа жизни. Личностное развитие человека.

После изучения теоретического материала по этим темам обучающиеся выполняют практические работы. Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Программа «Физическая культура» направлена на формирование общих компетенция (ОК):

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочие ситуации, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4	Осуществлять поиск информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)



# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС), в соответствии с ФГОС по профессии СПО 262019.02 (29.01.05) Закройщик. Программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки квалифицированных рабочих в образовательных учреждениях среднего профессионального образования по профессии социально-экономического профиля.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ФК. 00 Физическая культура является разделом программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих и, предназначена для организации проведения занятий по физической культуре в колледже при реализации профессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **105** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **70** часов; самостоятельной работы обучающегося **35** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>105</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>68</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>35</b>
в том числе:	
самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки.	<b>35</b>
<b>Итоговая аттестация в форме ДФ зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>1 курс</b>		
	<b>Физическая культура</b>		
<b>Раздел 1.</b>			
Тема 1.1. Теория. Введение.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современные Олимпийские игры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	1
	<b>Самостоятельная работа по разделу 1</b>		
	Знать и уметь излагать требования инструкций. Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Я выбираю здоровый образ жизни»		3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Т.Б. на уроках по л /а. Техника выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование; Совершенствование техники бега 30-60м.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Низкий старт(30 м). Бег по дистанции(70-90м) .Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Ускорения из различных исходных положений. Длительный бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег 1000 -2000м		2
Тема 2.2. Прыжки в длину с места	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину.		3
Тема 2.3. Метание малого мяча	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Игры с метанием мяча.		3
Тема 2.4. Челночный бег 4х9м	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Игры с метанием мяча.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Бег на результат. Челночный бег 4х9м КУ Развитие скоростных качеств.		3
	<b>Самостоятельная работа по разделу 2</b>		3
	Составить комплекс упражнений УГГ Составить комплекс упражнений физкультминутки Подготовить сообщение на тему: «Методы и средства занятий оздоровительным бегом» Специальные упражнения прыгунов. Самоконтроль при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Упражнения для развития координационных способностей. Подготовить сообщения, доклады, презентации: «Техника метания малого мяча».		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			

Тема 3.1. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Т.Б. на уроках волейбола. Теоретические сведения о правилах игры в волейбол. Судейство в волейболе. Размещение игроков на площадке. Исходное положение (стойки), перемещения. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	История волейбола. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Перемещения в стойке. Подвижная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи. Приём мяча. Учебная игра		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Передача мяча на месте. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча в заданную зону площадки. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Блокирование. Прямой нападающий удар с места. Передача мяча над собой на оценку. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Нападающий удар с передачи партнера. Отработка защитных действий в парах. Судейство. Учебная игра.		2
<b>Практическое занятие</b>	2		
Техника и тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.		3	
<b>Практическое занятие</b>	2		
Комбинации из освоенных элементов. Приём передача удар.		3	

	Учебная игра		
<b>Итого</b>		<b>34</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>17</b>	
	<b>2 курс</b>		
	<b>Физическая культура</b>		
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Т.Б.на уроках баскетбола. Теоретические сведения о правилах игры в баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча на месте и движении. Ведение мяча.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	История развития мирового и российского баскетбола. Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв(2х1). Подвижная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в парах. Подвижная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача ,бросок. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Ведение мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Передача мяча на месте, в движении различными способами; со сменой места, с сопротивлением. Бросок со средней и дальней дистанции . Мини-баскетбол.		2	
<b>Практическое занятие</b>	2		

	Техника владения мячом Броски в кольцо с ближней дистанции., Выполнение штрафного броска. Учебная игра		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Техника владения мячом. Совершенствование броска со средней дистанции. Штрафной бросок. КУ. Учебная игра.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Судейство.		3
	<b>Самостоятельная работа по разделу 3</b>		3
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Волейбол» Техника владения мячом: прием, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте в движение. Упражнения для развития гибкости. Техника выполнения подач, излюбленным способом играть с мячом. В стенку отрабатывать прием мяча сверху, снизу двумя руками. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости Техника владения мячом: прием, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте в движение.		

	<p>Тактико-техническая подготовка</p> <p>Тактико-техническая подготовка</p> <p>Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Баскетбол»</p> <p>Правила игры баскетбол. Игра по правилам. Техника безопасности игры.</p> <p>Составить комплекс ОРУ</p> <p>Упражнения для развития мышц силы рук и плечевого пояса.</p> <p>Составить комплекс УГГ</p> <p>Двойной шаг броски по кольцу, передача двумя руками от груди.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Составить комплекс УГГ</p> <p>Комплекс упражнений для развития быстроты</p> <p>Составить комплекс УГГ</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Техника безопасности игры. Судейство.</p>		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
Тема 4.1. Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Т.Б. на уроках по гимнастике. Строевые на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамье.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Тема 4.2. Развитие основных двигательных качеств.	Строевые на месте и в движении. ОРУ в парах. Перестроения. Размыкания. Смыкания. Упражнения на гимнастической скамье.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Тема 4.3. Упражнения для профилактики	Упражнения для развития гибкости. Упражнения у гимнастической стенки.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		2



профессиональных заболеваний.	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Упражнения для коррекции зрения. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Упражнения для коррекции нарушений осанки. ДЗ.		3
	<b>Самостоятельная работа по разделу 4</b>		3
Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики Составить и провести комплекс производственной гимнастики Составить комплекс упражнений на ловкость внимание, координацию Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики Составить комплекс упражнений на ловкость внимание Составить комплекс УГГ. Составить комплекс ОРУ			
<b>Итого</b>		<b>36</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>18</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>105</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>70</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>35</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок) ;
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки;

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;

- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

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

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

**Основные источники:**

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

## **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знания</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения;</li> <li>- оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul>
<b>Умения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка выполнения практических занятий в соответствии с контрольными нормативами.</li> <li>Оценка выполнения самостоятельных работ</li> <li>Анализ выполнения индивидуальных заданий</li> </ul>