

**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 № 6 от «03» июня 2020 г.

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Е.С.Назарова  
«03» июня 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по профессии  
**29.01.07 Портной**

г. Симферополь  
2020

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
«Технология лёгкой промышленности»  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол № 1 от «03» июня 2020 г.  
Председатель Сев О.А. Медведева

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УПР  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»

А.А. Сиверс  
«03» июня 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Эксперт от работодателя:

Н.А.Сваричевская



«03» июня 2020

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **29.01.07 Портной**, входящей в укрупненную группу **29.00.00 Технология легкой промышленности**.

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

**Разработчики:**

Короткая Татьяна Николаевна – преподаватель высшей категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |                   |                |                   |
|---|-------------------|----------------|-------------------|
| <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>  |                   |                | <b>Стр.<br/>4</b> |
| <b>1. ПАСПОРТ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>ПРОГРАММЫ</b>  | <b>УЧЕБНОЙ</b> | <b>7</b>          |
| <b>2. СТРУКТУРА,<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                     | <b>СОДЕРЖАНИЕ</b> | <b>УЧЕБНОЙ</b> | <b>10</b>         |
| <b>3. УСЛОВИЯ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>РЕАЛИЗАЦИИ</b> | <b>УЧЕБНОЙ</b> | <b>15</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |                   |                | <b>18</b>         |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки квалифицированных рабочих по профессии 29.01.07 «Портной» в ГБПОУ «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна».

При составлении рабочей учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» за основу взят Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 262019.03 (29.01.07) «Портной».

Программа дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, а также направлена на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 учебной дисциплины «Физическая культура» включает изучение таких тем как:

- ✓ Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся;
- ✓ Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- ✓ Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности;

- ✓ Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.

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.

Обучение проводится в специально оборудованных кабинетах: спортивный зал, тренажерный зал, зал для гимнастики, а также на спортивной площадке, с использованием учебно-методических и учебно-наглядных пособий. При составлении разделов программы учтены климатические условия, а также календарь соревнований.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

| <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       | Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3       | Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность   |
| 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) |
|------|---|

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся по предмету, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

# **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 29.01.07 «Портной». Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих социально-экономического профиля.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** В ОПОП профессии СПО 29.01.07 «Портной» учебная дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный учебный цикл.

**1.2.1.** Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных организациях среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным базисным учебным планом и Примерными учебными планами для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового урегулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 031180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в организациях среднего профессионального образования (далее СПО) независимо от профиля профессионального образования.

**1.2.2.В** профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.



В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**Знать/понимать:**

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

**Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной группы.

1.4. Рекомендуемое 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.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)  | 80                 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)   | 40                 |
| в том числе:   |                    |
| теоретические занятия  |                    |
| практические занятия   | 40                 |
| в том числе:   |                    |
| зачет  |                    |
| дифференцированный зачет   | 2                  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)  | 40                 |
| в том числе:   |                    |
| внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа  | 40                 |
| Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине)<br>в форме <b>дифференцированного зачета</b> |                    |

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся                | Объем часов   | Уровень освоения |   |
|--|---|---|------------------|---|
|  | Физическая культура   | 80  |                  |   |
| Тема 1.1<br>Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся. |   | 4   |                  |   |
|  | Содержание учебного материала:  |   |                  |   |
|  | Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.  |   |                  |   |
|  | 1. Современные оздоровительные системы.   |   |                  |   |
|  | 2. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.                 |   |                  |   |
|  | 3. Формирование физической культуры личности.   |   |                  |   |
|  | 4. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.   |   |                  |   |
|  | Практические занятия:   |   | 4                | 2 |
|  | 1   | Выполнять ОРУ в движении, с мячом, акробатические комбинации.                       |                  |   |
|  | 2   | Выполнять упражнения – бег на 100 м, жонглирование теннисными мячами, ведение мяча. |                  |   |
| 3  | Развивать специальную выносливость.   |   |                  |   |
| 4  | Выполнение прикладных упражнений:<br>- броски в цель на точность;<br>- бег по пересеченной местности. |   |                  |   |
| Самостоятельная работа обучающихся:  |   | 4   |                  |   |
| 1. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.   |   |   |                  |   |
| 2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   |   |   |                  |   |
| Знать/понимать   |   | уметь   |                  |   |
| - правила безопасного поведения на занятиях физической культурой;  |   | -выполнять подготовительные упражнения;   |                  |   |
| - правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первую помощь пострадавшему при травме.                     |   | - составлять акробатическую комбинацию;<br>- выполнять контрольные нормативы        |                  |   |

|   |  |   |    |   |
|---|--|---|----|---|
|   |  | комплекса ГТО.  |    |   |
| Тема 1.2<br>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности, факторам среды обитания. |  |   | 11 | 2 |
|   | Содержание учебного материала:   |   |    |   |
|   | 1. Адаптационные возможности человека к физическим нагрузкам при воздействиях внешней среды.<br>2. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |   |    |   |
|   | Практические занятия:  |   | 11 | 2 |
|   | 1  | Комплекс упражнений производственной гимнастики.  |    |   |
|   | 2  | Комплексы упражнений, направленные на общее развитие силы   |    |   |
|   | 3  | Выполнение акробатических связок.   |    |   |
|   | 5  | Игры, эстафеты на воспитание ловкости, выносливости, точности.                                      |    |   |
|   | 6  | Сдача контрольных нормативов.   |    |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:  |   | 11 |   |
|   | 1 Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.<br>2 Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   |   |    |   |
| Знать/понимать  |  | уметь   |    |   |
| - методы и способы развития физических качеств.   |  | -составлять и выполнять комплекс производственной гимнастики;<br>- выполнять контрольные нормативы. |    |   |
| Тема 1.3<br>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.  |  |   | 9  |   |
|   | Содержание учебного материала:   |   |    |   |
|   | Методика составления комплексов физических упражнений.<br>Здоровый образ жизни и его составляющие.<br>Основные требования к организации здорового образа жизни.  |   |    |   |
|   | Практические занятия:  |   | 9  |   |
|   | 1  | Волейбол, баскетбол: технико-тактические действия.  |    | 2 |
|   | 2  | Развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.  |    |   |
| 3   | Сдача контрольных нормативов   |   |    |   |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | Самостоятельная работа обучающихся:   |   | 9 |   |
|  | 1. Развитие основных двигательных качеств.<br>2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                      |   |   |   |
|  | Знать/понимать  | уметь   |   |   |
|  | - методику составления простейших комплексов физических упражнений.   | - выполнять основные элементы техники волейбола, баскетбола;<br>- использовать приобретенные знания в учебных играх: волейбол, баскетбол;<br>- выполнять контрольные нормативы. |   |   |
| Тема 1.4<br>Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. | Содержание учебного материала:  |   | 6 |   |
|  | Средства и методы для развития профессионально-значимых качеств.  |   |   |   |
|  | Практические занятия:   |   | 6 |   |
|  | 1   | Выполнение комбинации из акробатических элементов.  |   | 2 |
|  | 2   | Комплекс упражнений для общего развития силы.   |   |   |
|  | 3   | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.   |   |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:   |   | 6 |   |
|  | 1. Развитие выносливости, силы.<br>4. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                 |   |   |   |
| Знать/понимать   | уметь   |   |   |   |
| - практические навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.     | - составлять и выполнять комплексы упражнений для общего развития силы;<br>- выполнять контрольные нормативы. |   |   |   |
| Тема 1.5<br>Методические основы самостоятельных занятий                                      |   |   | 5 |   |
|  | Содержание учебного материала:  |   |   | 2 |
|  | Самоконтроль, его основные методы, показатели.  |   |   |   |
|  | Практические занятия:   |   | 5 |   |
|  | 1   | Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, подвижности в   |   | 2 |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.                               |  | суставах, для голеностопного, плечевого суставов.                         |  |   |
|   | 2  | Комплексы упражнений общефизической подготовки.                           |  |   |
|   | 3  | Упражнение: прыжки на скакалке за 1 мин.                                  |  |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:  |   | 5  |   |
|   | 1. Составление комплексов упражнений для развития подвижности в суставах.<br>2. Составление комплекса ОФП. |   |  |   |
|   | Знать/понимать   |   | уметь  |   |
|   | - знать методику самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.                                   |   | - выполнять комплекс упражнений для развития гибкости;<br>- выполнять контрольные нормативы. |   |
| Тема 1.6<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). |  |   | 5  |   |
|   | Содержание учебного материала:   |   |  |   |
|   | 1. Особенности методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов .   |   |  | 2 |
|   | Практические занятия:  |   | 5  |   |
|   | 1  | Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.                   |  | 2 |
|   | 2  | Выполнение комплекса упражнений для позвоночного столба.                  |  |   |
|   | 3  | Развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости.                          |  |   |
|   | 4  | Сдача контрольных нормативов.   |  |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:  |   | 5  |   |
|   | 1. Составление комплекса утренней гимнастики.<br>2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                |   |  |   |
| Знать/понимать  |  | уметь   |  |   |
| - практические навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.  |  | - выполнять комплекс утренней гимнастики;<br>-выполнять производственной. |  |   |
| <b>ИТОГО</b>  |  |   | <b>40</b>  |   |
| Самостоятельная работа  |  |   | 40   |   |
| <b>ВСЕГО</b>  |  |   | <b>80</b>  |   |

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного стадиона (площадки), удовлетворяющих требованиям нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях").

##### Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
- перекладина
- канат для лазания с механизмом крепления
- скамейка гимнастическая жесткая
- стойка для штанги
- штанги тренировочные
- коврик гимнастический
- маты гимнастические
- скакалка гимнастическая
- палка гимнастическая
- обруч гимнастический

Легкая атлетика:

- эстафетные палочки
- флажки разметочные на опоре

Спортивные игры:

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- мячи баскетбольные
- сетка для переноса и хранения мячей

- жилетки игровые с номерами
- стойки волейбольные универсальные
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- табло перекидное

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки
- ворота для мини-футбола
- сетка для ворот мини-футбола
- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала

| № п/п | Спортивный инвентарь, оборудование | Единица измерения | Количество |
|-------|------------------------------------|-------------------|------------|
| 1     | Коврики гимнастические             | Шт.               | 2          |
| 2     | Скамейки гимнастические            | Шт.               | 5          |
| 3     | Стенки гимнастические              | пролет            | 10         |
| 4     | Гантели от 1-5 кг.                 | комплект          | 3          |
| 5     | Скакалки                           | Шт.               | 20         |
| 6     | Резиновый амортизатор              | Шт.               | 5          |
| 7     | Секундомер                         | Шт.               | 1          |
| 8     | Аптечка                            | Шт.               | 1          |



## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **3.2.1 Печатные издания**

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.:2015-237с.

### **3.2.2 Электронные ресурсы**

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<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>  |
|--|---|
| <b>Умения:</b>   |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной категории | Оценка практических занятий<br><br>Оценка контрольных занятий |
| <b>Знания</b>  |   |
| о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;   | Тестирование<br><br>Зачет практических занятий                |