

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
РАЗДЕЛА**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для студентов, обучающихся по профессии**

**29.01.08 Оператор швейного оборудования**

**Куртамыш 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 02.08.2013 N 767 (ред. от 01.09.2022) по профессии

наименование профессии

<b>29.01.08</b>	<b>Оператор швейного оборудования</b> (программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих)
-----------------	---

**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Михайлов Василий Николаевич	высшая	преподаватель
2	Кириянова Нина Владимировна	высшая	преподаватель
3			
4			
.			

<b>Рассмотрено на заседании ПЦК</b>			
	<b>Фамилия, имя, отчество руководителя ПЦК</b>	<b>Дата заседания ПЦК</b>	<b>№ протокола</b>
1	Микушина Светлана Павловна	28.08.2023	1

<b>Согласовано на заседании научно-методического совета</b>			
	<b>Дата заседания НМС</b>	<b>№ протокола</b>	
	29.08.2023	1	

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

29.01.08

Оператор швейного оборудования

укрупненной группы

29.00.00

Технологии  
промышленности

легкой

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

Данная учебная дисциплина входит:

в часть циклов ППКРС

профессиональный цикл, раздел Физическая культура

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

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.5	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного оборудования; - средства профилактики перенапряжения.

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных, **цифровых** компетенций:

Код	Компетенции
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в

	процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 2.5.	Соблюдать правила безопасного труда.
КК. 4.	Управление информацией и данными

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>80</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	38
самостоятельная работа	40
<b>Промежуточная аттестация дифференцированного зачета в 3 семестре</b>	<b>2</b>

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

Номер раздела и темы	Наименование разделов и тем Примерное содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
	3 семестр 80ч.: ПЗ - 40ч., СР – 40ч.			
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		<b>0/2+2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Введение</b>		<b>0/2+2</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорту. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Наиболее популярные виды спорта в Российской Федерации. Лучшие спортсмены России, города, колледжа. Основные понятия: «массовый спорт», «спорт высших достижений», «спортивная классификация», «система спортивных соревнований», «Международное спортивное движение». Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		ОК 1,2,3,4,6,8
	Практические занятия	№1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	Подготовка публичного выступления по заданной теме	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.</b>		<b>0/5+6</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Тройной прыжок с места: первое отталкивание с двух ног, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет, приземление.		ОК 1,2,3,4,6,8
	Практические занятия	№2 Совершенствование техники прыжков в длину. Индивидуальный подбор разбега с 13-15 метров.	1	
		№3 Сочетание разбега с отталкиванием, полёт и приземление.	2	
		№4 Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижные игры с элементами прыжков в длину.	1	
		№5 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и с места.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	Комплекс специально – разработанных упражнений, направленных на развитие прыгучести.	6	

Раздел 3		Лыжная подготовка			
Тема 3.1		Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/10+10	
		Содержание учебного материала			
	1	Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.			ОК 1,2,3,4,6,8
	Практические занятия	№6 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2		
		№7 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	2		
		№8 Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.	2		
		№9Специально – подготовительные и имитационные упражнения лыжника.	2		
		№10 Развитие скоростно - силовых качеств, координационных способностей, выносливости, быстроты.	1		
		№11 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	Повышение уровня технической подготовленности лыжника на занятиях в спортивной секции.	6		
		Составление комплекса подготовительных и имитационных упражнений для освоения техники лыжных ходов учащимися общеобразовательной школы.	4		
Раздел 1		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		0/4+4	
Тема 1.2		Физические способности человека и их развитие.		0/4+4	
		Содержание учебного материала			
	1	Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Физические качества как основа формирования двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.			ОК 1,2,3,4,6,8
	Практические занятия	№12 Анализ принципов, методов и средств развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.	1		
		№13 Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1		
		№14 Разработать план восстановления после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	1		
		№15 Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса для развития двигательных качеств.	4		
Раздел 2		Легкая атлетика		0/10+10	
Тема 2.2		Бег на средние и длинные дистанции.		0/4+4	
		Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон,			ОК 1,2,3,4,6,8

		бег по дистанции, финиширование. Выполнение контрольных нормативов на 800м и 1500м. Длинные дистанции 2000м и 3000м.		
	Практические занятия	№16 Совершенствование техники высокого старт и стартовый разгон 15-20м.	2	
		№17 Активный бег до выхода на общую дорожку 100м.	1	
		№3Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений на занятиях в спортивной секции.	4	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега.</b>		<b>0/6+6</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Специально- имитационные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, переход через планку и уход от неё.		ОК 1,2,3,4,6,8
	Практические занятия	№18 Совершенствовать технику прыжков в высоту. Упрощенная техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	
		№19 Отталкивание с места и разбега, маховые движения при отталкивании.	2	
		№20 Переход планки и уход от нее. Подвижные игры с элементами прыжков в высоту.	1	
		№21 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в высоту с разбега.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	Комплекс специально-разработанных упражнений, направленных на развитие высоты прыжка.	6	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>0/7+8</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Атлетические упражнения</b>			
	Содержание учебного материала			ОК 1,2,3,4,6,8
	<b>1</b>	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);– противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.		
	Практические занятия	№22 Упражнения на тренажерах.	3	
		№23 Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);	2	
		№24 Физические упражнения локального воздействия: - сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	Разработать комплексы атлетической гимнастики на различные группы мышц с отягощениями, эспандером	4	
		Ведение дневника самоконтроля.	4	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80(0/40/40)</b>	
		<b>Всего</b>	<b>80(0/40/40)</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета Спортивный зал

3.1.2 зала библиотека;  
чтальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### 3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Кабинет спортивный зал</b>	
1.	рабочие места по количеству обучающихся	К
2.	Спортивный зал	
3.	Спортивная площадка	
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	персональный компьютер	Д
2.	Музыкальный центр	Д
3.	Секундомеры	
<b>II.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
<b>III.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Материалы по организации самостоятельной работы	1К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств	1К
<b>IV.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи;	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	брусья;	Д
8.	гимнастический козел;	Д
9.	гимнастический конь;	Д
10.	гимнастический мостик.	Д

#### Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. — Москва : Издательский центр Академия, 2021. — Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра Академия : [сайт].
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.
5. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 609 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура 10—11 кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. — 255с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 129 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
4. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>
5. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

### **3.3. Условия организации учебного процесса**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным работам, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- результативной организации самостоятельной работы обучающегося с оценкой каждого вида деятельности обучающегося;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](https://do.kpk.kss45.ru).

–Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>

–Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

–TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

–Skype.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

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

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

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Освоенные умения</b>	
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	-оценка результатов выполнения практической работы к темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжный спорт». -оценка результатов выполнения на практических занятиях.
	<b>Усвоенные знания</b>	
1	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного оборудования; - средства профилактики перенапряжения.	-оценка результатов практического занятия по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств» «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности»