Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 03.02.2024 10:49:33
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»
(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Н.М. Вагнер
«_30_» ____июня____2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин
_____ Е.Л. Мирошина
«_30_» ____июня_____ 2023 год

Тула – 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 262019.03 Портной, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 года №770 (регистрационный номер 29655 от 20 августа 2013 года Министерства юстиции Российской Федерации).

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (далее – ГПОУ ТО «ТКСиОТ»).

Разработчик:
Иванова Ольга Юрьевна, преподаватель ГПОУ ТО «ТКСиОТ».

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией профессий и специальностей социально-экономического профиля, протокол №____от_____2023 года.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр
1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ……	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....……....	8
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….	9

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.07 Портной

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций (далее – ОК):

ОК 02.Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 06.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 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2 Результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем учебной программы	**40**
в том числе:	
практические занятия	34
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		**2**	
Тема 1.1.	**Содержание учебного материала**		ОК 02; ОК 03; ОК 06; ОК 08
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		
	4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
Раздел 2. Практическая часть		**38**	
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала.**	**10**	ОК 02; ОК 03; ОК 06; ОК 08
	1 Высокий и низкий старт		
	2 Челночный бег, бег 30 м, эстафетный бег 4х100м, 4х 200м.		
	3 Бег 100 м		
	4 Прыжок в длину с места		
	5 Равномерный бег 1000, 2000, 3000 м (развитие выносливости)		
	Выполнение контрольных нормативов по л/а	**4**	
Тема 2.2. Гимнастика, Акробатика, аэробика, Шейпинг,	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 02; ОК 03; ОК 06; ОК 08
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями, набивными мячами, Упражнения с мячом, обручем. Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры. Упражнения для коррекции осанки.		

ОФП	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Аэробика : basik class (основные шаги)		
	Выполнение контрольных и зачетных заданий по гимнастике	**2**	
Тема 2. 3. **Спортивные игры** (волейбол, баскетбол, настольный теннис)	**Волейбол** Правила игры. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Перемещения, передачи ,подачи. Нападающий удар, блокирование. Игра по правилам в три касания. Тактика нападения и защиты. **Баскетбол** Правила игры, техника безопасности. Ведение, ловля и передача мяча. Игра по правилам, броски мяча в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Перехваты, накрывания, приемы против броска. Тактика нападения и защиты. Основные правила игры в **настольный теннис**, ведение счета, судейство. Подача мяча, прием мяча, учебно-тренировочные игры.	**10**	
Выполнение контрольных и зачетных заданий по спортивным играм		**2**	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по темам программы. Всего		**8**	
Всего		**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Наименование и характеристика учебной аудитории, перечень оборудования и технических средств обучения

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, кони и др.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования, М.: издательский центр «Академия», 2019 г.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2018

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» (для преподавателей физической культуры)

Суставная гимнастика / М.: Чистые пруды,2013. (библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»)

Гимнастика в средней и старшей школе / В.П. Шлыков – М. Чистые пруды (библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»)

А.П.Колтановский, А.Т.Брыкин «Общеразвивающие и специальные упражнения.», М. 20013 г.

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2012 (библиотека учителя физической культуры)

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

Планирование и анализ уроков физической культуры [электронный ресурс]: http://www.uznaem-kak.ru/planirovanie-i-analiz-urokov-fizicheskoj-kultury/

Учительский портал [электронный ресурс]: http://www.uchportal.ru/

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10—11 классы [электронный ресурс]:

http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/3.html

Планирование уроков физической культуры [электронный ресурс]:

http://www.shoolzdrav.ru/2009-12-11-12-10-57/1076-lanirovanieurokovfizicheskoikultury

Методические разработки для учителей, [электронный ресурс]: http://www.ivash.alexrono.ru/doc_fiz_ra/doc_fiz_ra.htm

Издательский центр «Академия»: учебная и учебно-методическая литература по основным направлениям для всех уровней образования: [электронный ресурс]: academia-moscow.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Оценка выполнения физических, общеразвивающих упражнений, оценка общефизической подготовки, собеседование, анализ и оценка рациональности режима дня, соблюдения правил личной гигиены.*	Наблюдение и оценка на практических занятиях.