

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»**

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

по профессии **29.01.07 Портной**

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по профессии Портной

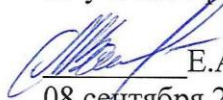
Рассмотрена

На заседании цикловой
комиссии преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 1
от 08 сентября 2020 г.

ПЦК  Р.Р. Хайруллина

Утверждаю

Заместитель директора
по учебной работе

 Е.А. Закиуллина
08 сентября 2020 г.

Согласована

Начальник учебно-методического
отдела

 Г.М. Габидинова
08 сентября 2020 г.

Составитель: преподаватель Л.Ф. Быкова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.07 Портной.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в раздел Физическая культура.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **показать формирование общих компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

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)

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. Эстафетный бег 4x100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки. 2. Челночный бег 3x+100м на результат. 3. Кросс на 2000 метров. Наклон	6	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, изучение техники бега на короткие и длинные дистанции, технику финиширования, смешанное передвижение, бега с препятствиями	6	
Тема 2. Баскетбол	Практические занятия 1. Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости. 2. Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи мяча в парах, в тройках. 3. Штрафной бросок 3x10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками. 4. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	8	
	Самостоятельная работа Изучение правил по баскетболу, разметка площадки, судейство	8	
Тема 3. Лыжный спорт	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Переноска лыж. 2. Попеременно одношажный и попеременно двушажный ходы. 3. Техника спусков и способы техники подъемов (лесенка, елочка) 4. Бег 2000 метров в свободном стиле 5. Одновременно одношажный и одновременно двушажный ходы. 6. Контрольный норматив 2000 метров в свободном стиле. Коньковый ход 7. Преодоление склонов, спусков, подъемов. 8. Контрольный норматив: Коньковый ход	16	
	Самостоятельная работа	16	

	Подготовка рефератов		
Тема 4. Волейбол	Практические занятия 1. Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении 2. Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передаче. 3. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу. 4. Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу. 5. Техника приема мяча в защите	10	
	Самостоятельная работа Изучение правил по волейболу, судейство	10	
ИТОГО		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), лыжное оборудование, гири, шахматы, футбольные стойки, гимнастические маты, обручи, скакалки, скамейки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 17.11.2020).

Дополнительная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559>

Интернет-ресурсы

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (формирование профессиональных компетенций; освоенные умения, усвоенные знания, развитие общих компетенций)	Формы и методы контроля
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- выполнение индивидуальных заданий - дифференцированный зачет</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>- выполнение индивидуальных заданий - дифференцированный зачет</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. 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)</p>	<p>- интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы - дифференцированный зачет</p>