

*Приложение
К ППО по профессии
19601 Швея*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 01. Физическая культура

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 01. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения (программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих) по профессии 19601 Швея.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
знать	– роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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 рабочей программы учебной дисциплины	142
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	140
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Кол-во часов
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие №1. Освоение техники низкого старта. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции</p> <p>Практическое занятие №2. Освоение техники финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью</p> <p>Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.</p> <p>Практическое занятие №4. Освоение техники эстафетного бега 4100 м, 4400 м. Совершенствование техники</p> <p>Практическое занятие №5. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение техники высокого старта.</p>	<p>42</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

	Практическое занятие №6. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона.	2
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники бега по дистанции. Освоение техники бега по виражу	2
	Практическое занятие №8. Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники финиширования	2
	Практическое занятие №9. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки)	2
	Практическое занятие №10. Совершенствование техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки)	2
	Практическое занятие №11. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	2
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	2
	Практическое занятие №13. Освоение техники кроссового бега. Совершенствование	2
	Практическое занятие №14. Общая физическая подготовка	4
	Практическое занятие №15. Освоение техники метания гранаты	2
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники метания гранаты	2
	Контрольная работа №1. Бег 100 м с учетом времени. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)	2
	Контрольная работа №2. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)	2
	Контрольная работа №3. Прыжок в длину с места	2
	Контрольная работа №4. Метание гранаты на дальность	2
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	46
	Практическое занятие №17. Освоение техники одновременного бесшажного хода	2
	Практическое занятие №18. Освоение техники одновременного одношажного хода	2
	Практическое занятие №19. Освоение техники одновременного двушажного хода	2
	Практическое занятие №20. Освоение техники попеременно двушажного хода	2
	Практическое занятие №21. Освоение техники попеременно четырехшажного хода	2
	Практическое занятие №22. Совершенствование одновременного бесшажного хода	2
	Практическое занятие №23. Совершенствование одновременного одношажного хода	2

	Практическое занятие №24. Совершенствование одновременного двушажного хода	2
	Практическое занятие №25. Совершенствование попеременно двушажного хода	2
	Практическое занятие №26. Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода	2
	Практическое занятие №27. Освоение техники поворотов на месте на лыжах	2
	Практическое занятие №28. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Освоение техники полуконькового и конькового хода	2
	Практическое занятие №29. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	2
	Практическое занятие №30. Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода	2
	Практическое занятие №32. Освоение техники преодоления подъемов на лыжах различными способами	2
	Практическое занятие №33. Освоение техники поворотов на лыжах в движении	2
	Практическое занятие №34. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами	2
	Практическое занятие №35. Игровая тренировка на лыжах и без лыж	2
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода	2
	Практическое занятие №37. Освоение техники преодоления спусков на лыжах различными способами	2
	Практическое занятие №38. Основные элементы тактики в лыжных гонках	2
	Контрольная работа №3. Прохождение дистанции: 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	14
	Практическое занятие №39. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2
	Практическое занятие №40. Техника нижней подачи и передач мяча	2
	Практическое занятие №41. Техника верхней подачи мяча и нижнего приема	2
	Практическое занятие №42. Техника прямого нападающего удара и блокирования	2
	Практическое занятие №43. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2
	Практическое занятие №44. Тактические действия в нападении и защите	2
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники игры	2

Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	16
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники выполнения ведения и бросков мяча	2
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники выполнения передачи мяча	2
	Практическое занятие №48. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре	2
	Практическое занятие №49. Совершенствование техники игры	2
	Практическое занятие №50. Отработка техники игры в защите	2
	Практическое занятие №51. Отработка техники игры в нападении	2
	Практическое занятие №52. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты	2
	Практическое занятие №53. Отработка вариантов тактических систем в защите	2
Тема 2.5. Гимнастика	Содержание учебного материала	12
	Практическое занятие №54. Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	2
	Практическое занятие №55. Разучивание общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами	2
	Практическое занятие №56. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2
	Практическое занятие №57. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	2
	Практическое занятие №58. Освоение техники кувыроков, переворотов, стойка на лопатках, растяжка	2
	Практическое занятие №59. Освоение техники прыжка через козла	2
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	10
	Практическое занятие №60. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке	2
	Практическое занятие №61. Освоение комбинаций упражнений на гимнастических матах	4
	Практическое занятие №62. Совершенствование упражнений со своим весом	2
	Практическое занятие №63. Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами	2
Всего		142

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие залов:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, козел для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стартовые флаги, флаги красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

Печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания [Текст]: Учебное пособие для студентов средних пед. учебных заведений/ О.Н.Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 1999 – 234с.
2. Бишаева А.А. Физкультура – М.: ОИЦ "Академия", 2010.
3. Гатман Б. Все о тренировке юного баскетболиста [Текст] / Б. Гатман. – М.: АСТ Астрель, 2006. – 300с
4. Елизаров А.Н. Спортивные игры. Баскетбол с методикой преподавания [Текст]: методическое пособие / А. Н. Елизаров, С. В. Ершов. - Иркутск: ОГОУ СПО ИГПК№1, 2009
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2001. – 520 с.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005
7. Загорский Б.И. Физическая культура [Текст] / Б.И. Загорский – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.
8. Лотоненко А. [Физическая культура и здоровье](#) [Текст]: монография / [А.В. Лотоненко](#), [Г.Р. Гостев](#), [С.Р. Гостева](#), [О.А. Григорьев](#).- М.: "Еврошкола", 2008.- 450с.
9. Официальные правила баскетбола 2010 [Текст]. – М.: Спорт Академ Пресс, 2010. – 111 с.
10. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания [Текст] / Ю.И. Портных – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 336
11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура – М.: ОИЦ "Академия", 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<p>Полнота устных ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Не менее 75% правильных ответов на тестовые задания.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов зарисовки видов строчек, приспособлений к швейным машинам, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения основных определений</p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> -письменного/устного опроса; -тестирования; -оценки результатов самостоятельной работы <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устных ответов, -тестирования и т.д.
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, при работе на швейных машинах</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, заправки машин, соблюдение правил техники безопасности</p> <p>Точность выполнения машинных строчек, самооценки выполненных работ</p> <p>Соответствие требованиям инструкций по технике безопасности.</p> <p>Рациональность действий обслуживания швейных машин и оборудования для ВТО</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий на практических занятиях <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете