

Приложение 3 Программы учебных дисциплин

Приложение 3.1

к ОПОП-П по профессии
29.01.08 Оператор швейного оборудования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФК. Физическая культура»

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФК. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФК. Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.08 Оператор швейного оборудования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З 1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2 Основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	40
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	-
Самостоятельная работа ²	40
Промежуточная аттестация	2

Во всех ячейках со звездочкой () (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка за исключением самостоятельной работы.*

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, необходимых для освоения данной дисциплины, также можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П.

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов ³ , формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4		
Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		6 (2+4)	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	3 1
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство</p>	2			

³ В соответствии с Приложением 3 ПООП-П.

	физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.				
	Самостоятельная работа обучающихся	4			
	Проработка теоретического материала.				
Раздел 2. Основы здорового образа жизни		72 (36+36)	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	3 2
Тема 2.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	Содержание учебного материала	7			
	Основные понятия: здоровье; уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка; установка. Определение параметров функционального состояния организма. Определение уровня физической подготовленности: отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжки через скакалку за 1 мин, бег на 1 500м путём выполнения учебных нормативов.				
	Самостоятельная работа обучающихся	12			
	Проработка теоретического материала				
Тема 2.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.	Содержание учебного материала	12			
	Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. Бег. Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Гимнастика оздоровительной направленности. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами.				

	Контрольная работа №1 Контроль качества теоретических знаний (тестирование). Оценка физической подготовленности: Челночный бег 3x10м.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся	12			
	Проработка теоретического материала. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 2.3. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.	Содержание учебного материала	10			
	Физические упражнения в аэробном режиме. Аэробика. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Выполнение динамических упражнений с напряжением мышц. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Атлетическая гимнастика.				
	Контрольная работа №2 Контроль качества теоретических знаний (тестирование). Контроль владения жизненно важными физическими качествами развитие силы мышц тела: подтягивание на перекладине; пресс за 30 секунд, наклоны туловища вперед, путём выполнения учебных нормативов.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	10			
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	4			

Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки.	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Выполнение утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
	<i>Дифференцированный зачёт.</i>	2			

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае, если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне ПООП-П, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии **29.01.08 Оператор швейного оборудования**.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1

3.2.2. Основные электронные издания

1. Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-495018>

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Приводятся наименование и данные по печатным и электронным информационным ресурсам, нормативным документам, применение которых необходимо для освоения данной дисциплины, а также электронные ресурсы (не учебные издания).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения⁴</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Овладение жизненно важными физическими качествами через выполнение физических упражнений, соблюдение правил личной гигиены, организации питания и режима дня.</p> <p>Выполнение упражнений производственной гимнастики: для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; кратких занятий в обеденный перерыв.</p> <p>Выполнение релаксационных упражнений, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p>	<p><i>Текущий, тематический и рубежный контроль (в том числе с использованием тестирования). Отчёт о выполнении самостоятельных работ, рецензии рефератов.</i></p>
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрация знаний по основным понятиям в области физической культуры.	
- основы здорового образа жизни.	<p>Владение полной информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о культуре здоровья как индивидуализации здорового образа жизни; двигательной активности и формирования здорового образа жизни; - здоровье человека как ценность; - режим труда и отдыха; <p>владение методикой выполнения комплекса физических упражнений профессиональной направленности.</p>	<p><i>Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачёт.</i></p>

⁴ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

