

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ОГБПОУ «РПК» г. Родники, пл. Ленина д.10  
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: [PU\\_RODNIKI@mail.ru](mailto:PU_RODNIKI@mail.ru)


**Рассмотрено**

на заседании МО  
профессионального цикла  
Председатель методического  
объединения

 М.В.Волкова

Протокол № 6  
от « 25 » 02 2021 г.

**Согласовано**

Зам.директора по УПР  
 А.Н. Шанина

« 25 » 02 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

*в рамках основной профессиональной образовательной программы*

*среднего профессионального образования*

*по профессии*

**29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования**

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 261103.07 Оператор вязально-швейного оборудования, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 2 августа 2013 г. N 760 (ред. от 09.04.2015)

**Организация-разработчик:** ОГБПОУ «РПК»

**Разработчик:** преподаватель А.М. Гатин

**г. Родники, 2021 год**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, разработана на основе на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по профессии 261103.07 Оператор вязально-швейного оборудования, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 2 августа 2013 г. N 760 (ред. от 09.04.2015)

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования** и представляет собой самостоятельный раздел.

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

Основной **целью** изучения дисциплины ФК.00 Физическая культура является развитие общих компетенций обучающихся, необходимых для реализации профессиональной деятельности, формирование и развитие физических качеств, необходимых в повседневной и профессиональной жизни.

### **Задачи:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и

психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

должен *уметь*:

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура направлена на формирование следующих общих компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.
- ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

**Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов,**  
в том числе:

**обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;**

**самостоятельной работы обучающегося - 40 часа.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>		<b>4</b>
<i>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</i>	Место и роль дисциплины «Физическая культура» в системе получаемых знаний. Связь изучаемой дисциплины с другими учебными дисциплинами. Сдача контрольных нормативов для определения уровня развития физических качеств. Правильная осанка и профилактика нарушений осанки, профилактика плоскостопия. Здоровье человека, его физическое благополучие как жизненно важные ценности, факторы его определяющие. Физические способности человека и их значение в осуществлении жизни человеком: в учебе, труде, в быту, занятиях спортом, искусством, выполнении функции материнства (девушки), защите Отечества (юноши). Факторы, определяющие успешность развития двигательных способностей у индивида.	1
<i>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</i>	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие ЗОЖ. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности ЗОЖ. Самомассаж Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата «Физическая культура и личность профессионала» Подготовка презентаций «Здоровый образ жизни – залог жизненного успеха»	2
<b>Раздел 2. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>		<b>76</b>
Тема 2.1. Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Бег 100 м. Кроссовая подготовка 800 м. Высокий старт. Прыжки в длину, попадание на доску	10

	отталкивания. Кроссовая подготовка 1000 м. Метание гранаты, разбег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс утренней гимнастики Повторить комплекс беговых упражнений Повторить комплекс прыжковых упражнений Разработать комплекс упражнений на гибкость Составить комплекс общеразвивающих упражнений Выполнить прыжки через скакалку Выполнить силовые упражнения Составить комплекс разминки Подготовиться к выполнению тестов	10
Тема 2.2. Баскетбол.	Правила игры, ведение передачи, броски в кольцо мяча. Ведение мяча, остановка, повороты, передачи мяча. Броски мяча сбоку от щита. Штрафные броски одной рукой. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка презентации «Значение баскетбола для физического развития». Повторить индивидуальные действия в защите и в нападении. Повторить командные действия в защите и в нападении. Выполнить упражнения на скоростную выносливость. Подготовиться к тестовым упражнениям.	5
Тема 2.3. Гимнастика.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинация в акробатике. Комплекс упражнений с гирями и гантелями. Упражнения на перекладине. Акробатика, стойка на голове и руках. Акробатика, кувырок вперед, назад. Упражнения на внимание.	7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка презентации «Роль гимнастики в укреплении здоровья». Выполнить комплекс упражнений по акробатике. Выполнить комплекс силовых упражнений. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнить прыжки через скакалку. Выполнить комплекс упражнений по акробатике. Подготовиться к тестовым упражнениям.	7
Тема 2.4. Волейбол.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры. Нижняя и подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча. Нижняя и верхняя передача мяча. Совершенствование передачи мяча. Нападающий удар. Совершенствование техники нападающего удара.	9

	Блокирование.	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Подготовка рефератов и презентаций «Волейбол и физическое развитие человека».  Повторить правила игры в волейбол.  Повторить способы ведения и передачи мяча.  Индивидуально – тактические действия в защите и нападении.  Подготовить презентацию «Командные действия игроков в волейболе».  Составить комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполнить комплекс силовых упражнений.  Выполнить упражнения на скоростную выносливость.  Подготовиться к тестовым упражнениям.</p>	9
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП). Общая физическая подготовка.	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Круговой метод тренировки. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями.	6
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Подготовка рефератов и презентаций «Значение физкультурно-оздоровительной деятельности».  Составить профиограмму и спортограмму.  Составить комплекс атлетической гимнастики.  Составить комплекс производственной гимнастики.  Подготовиться к сдаче нормативов.  Выполнить комплекс силовых упражнений.</p>	6
<b>Зачет</b>		<b>1</b>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Выполнить комплекс силовых упражнений</p>	1



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение обучения

№	Материально-техническое обеспечение
	<i>Спортивный комплекс</i>
1.	Спортивный зал
2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
3.	Тир
	<i>Спортивное оборудование</i>
4.	Основной комплект крепления учебного спортивного оборудования
5.	Комплект для занятий по общей физической подготовке
6.	Секундомер
7.	Рупор
8.	Шагомер
9.	Тренажеры и устройства для развития физических качеств
	<i>Оборудование для контроля и оценки действий</i>
10.	Комплект для занятий гимнастикой
11.	Комплект для занятий легкой атлетикой
12.	Комплект оборудования для занятий спортивными играми
13.	Комплект для занятий лыжной подготовкой
	<i>Дидактические средства обучения</i>
14.	Таблицы
15.	Схемы
16.	Учебные пособия
17.	Методические рекомендации
	<i>Технические средства обучения</i>
18.	Персональный компьютер
19.	Ноутбук
20.	Мультимедиа проектор
21.	Экран переносной
22.	Секундомер
	<i>Средства телекоммуникации</i>
23.	Локальная сеть
24.	Сеть Интернет
25.	Электронная почта

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники (ОИ):

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учебник	Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев	М., 2012
ОИ 2	Физическая культура	А.А.Бишаева	М., 2016

#### Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник	И.С.Барчуков	М., 2011
ДИ 2	Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие.	Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов	М., 2010

#### Интернет-ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение; экспертная оценка выполнения практических заданий и тестов; контроль урочной и внеурочной деятельности обучающихся по физической культуре; зачет
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	устный и письменный опрос (индивидуальный, фронтальный, комбинированный); тестирование знаний, защита рефератов и презентаций.