



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный
университет»**

**ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

29.01.07 Портной

Квалификация: Портной

2020г.

СОГЛАСОВАНО

(наименование организации)

(должность)

(подпись) ИОФ

«24» апреля 2020г.



РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГАОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 5
от «24» апреля 2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГАОУ АО ВО

«АГАСУ» ВО

/Кузнецова В.Г.
«24» апреля 2020г.



Составитель: преподаватель Рыжков А.В. /Рыжков А.В./



Рабочая программа разработана на основе требований:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного 2 августа 2013 г.

Приказом №770 Министерства образования и науки Российской Федерации
Учебного плана на 2020 год набора

Согласовано:

Методист

Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» /Кондратьева Ю.И.

Библиотекарь: Манжурова Т.Е.

Заместитель директора по УПР /Тырнова С.Ю.

Специалист УМО СПО Зайченко Е.А.

Рецензент:

Индивидуальный предприниматель /Ли О.В.

(должность, место работы) Ли О.В. подпись



Принято УМО СПО:
Начальник УМО СПО

Колосов С.И. /Колосов С.И.
Подпись И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ	2
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ 7

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 29.01.07 Портной. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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).

В результате освоения ФК.00 "Физическая культура" обучающийся должен: - **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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины: максимальная учебная нагрузка обучающегося **80** часов,

в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося

40 часа; самостоятельная работа обучающегося **40** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Лекции	4
практические занятия	36
лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	40
Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекция	Практические занятия
1.	Теоретическая часть	4	4	-
	Гимнастика	17	-	17
2.1	Гимнастика	12		12
2.2	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	5		5
	<i>Зачет</i>	<i>1</i>	-	<i>1</i>
	Дыхательная гимнастика	3	-	3
2.	Спортивные игры	8	-	8
3.	Волейбол	4		4
4.	Баскетбол	4		4

5.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	6	-	6
6.	Дифференцированный зачёт	1	-	1
	ИТОГО:	40	4	36

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы: S =150,5

- Гантели – 5
- Граната учебная – 7
- Мяч волейбольный – 2
- Мяч баскетбольный – 2
- Мяч футбольный – 2
- Ворота футбольные – 2
- Обруч металлический – 5
- Скакалки – 10
- Штанга – 2
- Маты – 6
- Сетка волейбольная – 1

Спортивная площадка (стадион) включает в себя:

- футбольное поле
- полоса препятствий.

Полоса препятствий имеет следующие элементы:

- линия начала полосы;
- стена
- разрушенный мост
- кочки-
- прыжковая яма

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

Основные источники:

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

2.Гамидова

С.К.

Содержание

и

направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014. з)

интернет-ресурсы:

д) электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks»
(<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия»
([http://www.academiamoscow.ru /](http://www.academiamoscow.ru/))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия, дифференцированный зачет
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Практические занятия, теоретическое занятие, дифференцированный зачет
Компетенции:	
ОК.2, ОК.3, ОК.06, ОК.07	Практические занятия, теоретическое занятие, дифференцированный зачет

