

**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**

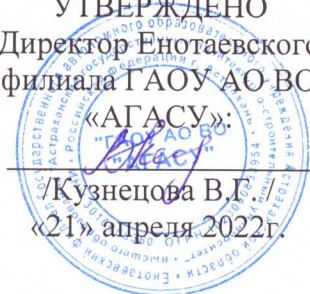
**Квалификация: Портной**

**2022**

ОДОБРЕНА  
Методическим  
объединением  
профессионального цикла  
Протокол № 7  
от «31» марта 2022 г.  
Председатель методического  
объединения  
ЧЧ / Чалдаева С.Г./  
«31» марта 2022г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
Педагогическим советом  
Енотаевского филиала  
ГАОУ АО ВО АГАСУ  
Протокол № 5  
от «21» апреля 2022 года

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Енотаевского  
филиала ГАОУ АО ВО  
«АГАСУ»:  
Кузнецова В.Г.  
«21» апреля 2022г.



Составитель: преподаватель Беккер /Беккер М.М./

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 №730 Министерства образования и науки Российской Федерации  
Учебного плана на 2022-2025 уч.год

Согласовано:

Методист

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

Библиотекарь: Попова О.А.

Заместитель директора по УПР Тырнова С.Ю.

Специалист УМО СПО Подольская М.Б.

Индивидуальный предприниматель Ахметшина М.Н.  
(должность, место работы) подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО Гельван А.П. / А.П. Гельван  
Подпись И.О.Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   |
|---|---|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00<br>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....             | 4 |
| 1.1. Область применения программы.....  | 4 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной<br>образовательной программы..... | 4 |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения<br>дисциплины.....           | 4 |
| 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.....                                   | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00<br>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....                | 5 |
| 2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий.....   | 5 |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....   | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 .ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 7 |
| 3.1. Образовательные технологии   |   |
| 3.2. Требования к минимальному материально-техническому<br>обеспечению.....                   | 7 |
| 3.3. Информационное обеспечение обучения.....   | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 9 |

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

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 29.01.07 Портной.

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в цикл Физическая культура учебного плана по профессии СПО (ППКРС) 29.01.07 Портной

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

### **Обладать общими компетенциями:**

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).

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **40** часов,  
практических работ **36**, самостоятельная работа **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 Физическая культура

#### 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                         | 80          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)              | 40          |
| в том числе:  |             |
| лабораторные занятия  | -           |
| практические занятия  | 36          |
| контрольные работы  | -           |
| Самостоятельная работа  | 40          |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |             |

#### 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) | Объем в часах   | Уровень освоения |
|--|---|---|------------------|
| Тема 1.1.<br>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |                  |
|  | 1.  | Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии  | 2                |
|  | 2.  | Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности  | 2                |
|  | 3.  | <b>Практическая работа</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений | 2                |
|  | 4.  | <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»  | 1                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>10</b>   |                  |
|  | Выполнение комплекса физических упражнений  | 10  |                  |

|   |  |  |           |
|---|--|--|-----------|
| <b>Тема 1.2.</b><br>Основы здорового образа жизни   | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |
|   | 1.   | <b>Практическая работа</b> «Психическое здоровье и спорт». Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.   | 2         |
|   | 2.   | <b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»   | 2         |
|   | 3.   | <b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».   | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  | <b>15</b> |
|   | Выполнение комплекса физических упражнений |  | 15        |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |
|   | 1.   | <b>Практическая работа</b> «Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей». Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 2         |
|   | 2.   | <b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности».  | 1         |
|   | 3.   | <b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время». <b>Промежуточная аттестация</b>  | 2         |
|   | 4.   | <b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».  | 1         |
|   | 5.   | <b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель».   | 1         |
|   | 6.   | <b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность».   | 1         |
|   | 7.   | <b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3х10».   | 1         |
|   | 8.   | <b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длинны».   | 1         |
|   | 9.   | <b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений».  | 1         |
|   | 10.  | <b>Практическая работа</b> «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».  | 1         |
|   | 11.  | <b>Практическая работа</b> «Упражнения на снарядах». <b>Промежуточная аттестация</b>   | 2         |
|   | 12.  | <b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».  | 1         |
|   | 13.  | <b>Практическая работа</b> «Ходьба по гимнастическому бревну».   | 1         |
|   | 14.  | <b>Практическая работа</b> «Упражнения с гантелями».   | 1         |
|   | 15.  | <b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».  | 1         |
|   | 16.  | <b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения».  | 1         |
|   | 17.  | <b>Практическая работа</b> «Упражнения в балансировании».  | 1         |
|   | 18.  | <b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке».  | 1         |
|   | 19.  | <b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий».   | 1         |
|   | 20.  | <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».  | 1         |
|   | 21.  | <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».   | 1         |
|   | 22.  | <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на   | 1         |

|               |     |  |           |  |
|---------------|-----|--|-----------|--|
|               |     | развитие частоты движений».  |           |  |
|               | 23. | <b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний». <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b> | 2         |  |
|               |     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>15</b> |  |
|               |     | Выполнение комплекса физических упражнений   | 13        |  |
|               |     | Подготовка к дифференцированному зачету.   | 2         |  |
| <b>Всего:</b> |     |  | <b>80</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1 Образовательные технологии**

При реализации рабочей программы дисциплины используются развивающие и практико-ориентированные образовательные технологии, дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

В учебном процессе, помимо теоретического обучения используются практические занятия, способствующие формированию и развитию общих компетенций обучающихся.

#### **3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины ФК.00 Физическая культура 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

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. А.А. Бишаева. - 2 изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2017. - 320 с.

##### ***Дополнительные источники:***

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.

##### ***Отечественные журналы:***

1. «Будь здоров» - ежемесячный журнал. Основан в 1993 году. Главный редактор С. Шенкман.

##### ***Интернет-ресурсы:***



1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. А.А. Бишаева. - 2 изд., стер. - М [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/2dc1fa8cb47e0af0462582020033b78a/\\$FILE/Бишаева.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/2dc1fa8cb47e0af0462582020033b78a/$FILE/Бишаева.pdf)

#### **Электронно-библиотечные системы:**

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия» (<http://www.academia-moscow.ru/>)
3. Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.ru>

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

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

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Формы и методы оценки</i>   |
|--|---|--|
| <b>Умения:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Успешно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выполнять упражнения, принимать участие в играх, соревнованиях, выполнять контрольные нормативы) | Самостоятельная работа.<br>Выполнение упражнений<br>Дифференцированный зачет |
| <b>Знания:</b><br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                   | Расширенный и правильный ответ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека   | Выполнение практической работы<br>Дифференцированный зачет                   |
| <b>Знания:</b><br>основы здорового образа жизни.   | Правильный ответ об основах здорового образа жизни.   | Выполнение практической работы<br>Дифференцированный зачет                   |
| ОК 2<br>Организовывать собственную деятельность,   | Правильная организация собственной деятельности, исходя из цели и способов  | Самостоятельная<br>Выполнение упражнений                                     |

|  |  |   |
|--|--|---|
| исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.   | ее достижения, определенных руководителем.   | Дифференцированный зачет  |
| ОК 3<br>Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | Адекватный анализ рабочей ситуации, осуществление текущего и итогового контроля, оценки и коррекции собственной деятельности, готовность нести ответственность за результаты своей работы. | Выполнение упражнений<br>Дифференцированный зачет                           |
| ОК 6<br>Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  | Умение организовывать команду, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.   | Выполнение практической работы<br>Дифференцированный зачет                  |
| ОК 7<br>Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).   | Готовность к выполнению воинской обязанности, общая физподготовка, правильное выполнение строевых упражнений, выполнение нормативов.   | Самостоятельная работа<br>Выполнение упражнений<br>Дифференцированный зачет |