

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 255



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ФКП образовательного учреждения № 255

А.В. Губко

«01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия: 29.01.08 Оператор
швейного оборудования

Квалификация: Оператор швейного
оборудования 3 разряда

Форма получения образования: очная

Срок обучения: 10 месяцев

**Количество часов обязательной
аудиторной нагрузки:** 40 часов

Сургут, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины среднего профессионального образования по профессии 29.01.08 Оператор швейного оборудования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта далее (ФГОС) по профессии «Оператор швейного оборудования», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 № 767, квалификационных требований к профессии «Оператор швейного оборудования», письма Федеральной службы исполнения наказаний РФ от 20.07.2016 № 04-41349

Организация-разработчик: Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение № 255

Разработчик:
Масимли С.Г., преподаватель

РАССМОТРЕНА
методической комиссией
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УПР
_____ С.А. Хасанова
« ____ » _____ 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 262019.04 «Оператор швейного оборудования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 года № 767, письмом Федеральной службы исполнения наказаний РФ от 20.07.2016 № 04-41349.

В соответствии с учебным планом рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в качестве примерной в профессиональной подготовке по профессии 29.01.08 Оператор швейного оборудования, 19601 Швея, а также в дополнительном профессиональном образовании (программы повышения квалификации и переподготовки работников).

Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина входит в обязательную часть циклов программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

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

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать следующими **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).

В результате освоения дисциплины 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

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

Вид промежуточной аттестации – зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
- практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
- систематическая проработка конспектов занятий	40
Промежуточная аттестации в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Номер урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Дата		Домашнее задание	Уровень освоения
				План	Факт		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Основные понятия физкультуры и спорта	1.	Введение.	1			Гл. 1 стр. 3	1
	2.	Основные понятия физкультуры и спорта.	1			Гл. 1 1.3. стр. 9	1
	3.	Социально-биологические основы физкультуры и спорта.	1			Гл. 2 стр. 17-63	1
	4.	Социально-биологические основы физкультуры и спорта.	1			Гл. 2 стр. 17-63	
Раздел 2. Основы олимпийских знаний	5.	Олимпийские и другие общественные игры Древнего мира.	1			Гл. 7 стр. 133	1
	6.	Возникновение и развитие современного олимпизма.	1			Гл. 7 7.2. стр. 134	1
	7.	Международное спортивное и олимпийское движение в XX веке.	1			Гл. 7 7.3. стр. 135	2
	8.	Современное международное и олимпийское движение.	1			Гл. 7 7.3. стр. 135	2
Раздел 3. Здоровый образ жизни	9.	Основные понятия здорового образа жизни.	1			Гл. 3 стр. 76	2
	10.	Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья.	1			Гл. 3 стр. 78	2
	11.	Здоровьесберегающие технологии.	1			Гл 3 стр. 81-91	2
	12.	Здоровьесберегающие технологии.	1			Гл 3 стр.	2

						81-91	
	13.	Оказание первой медицинской помощи.	1			Гл. 3 3.4. стр. 92-93	3
	14.	Оказание первой медицинской помощи.	1			Гл. 3 3.4. стр. 92-93	3
Раздел 4. Основы методики самостоятельны х занятий физическими упражнениями	15.	Принципы построения самостоятельных занятий физической культурой.	1			Гл. 5 стр. 102	1
	16.	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности.	1			Гл. 5 5.3. стр. 108	1
	17.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий.	1			Гл. 5 5.4. стр. 111	2
	18.	Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.	1			Стр. 80	2
Раздел 5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	19.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.	1			Гл. 5 стр. 118	2
	20.	Самоконтроль, его основные методы и показатели.	1			Стр. 108	2
	21.	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1			Стр. 116	2
	22.	Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.	1			Стр. 73	1
Раздел 6. Психофизиолог ические основы	23.	Требования, предъявляемые профессиональной деятельностью к психофизиологическим возможностям личности.	1			Стр. 50	1

учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	24.	Требования, предъявляемые профессиональной деятельностью к здоровью и физической подготовленности личности.	1			Стр. 50	1
	25.	Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменов.	1			Стр. 5	3
	26.	Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	1			Стр. 50	1
	27.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	1			Стр. 5	2
	28.	Применение аутотренинга для повышения работоспособности.	1			Стр. 69	3
Раздел 7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке квалифицированных рабочих	29.	Социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	1			Гл. 8 стр. 144	1
	30.	Оздоровительные и профилированные методы при занятиях различными видами двигательной активности.	1			Гл. 4 стр. 96	2
	31.	Применение средств и методов физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.	1			Стр. 92	1
	32.	Применение средств и методов физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.	1			Стр. 92	2
	33.	Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1			Стр. 63	2
	34.	Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения зрения.	1			Стр. 93	2
	35.	Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения	1			Стр. 93	2

		основных функциональных систем.					
	36.	Комплексы производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1			Стр. 112-122	3
	37.	Комплексы производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1			Стр. 112-122	3
	38.	Комплексы производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1			Стр. 112-122	3
	39.	Комплексы производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1			Стр. 112-122	3
		Самостоятельная работа обучающихся Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Контроль за состоянием здоровья (в динамике). Самостоятельные занятия физической культурой. Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом.	40				
	40.	Зачет	1				
Всего:			80				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.3. Содержание тем учебного курса

Раздел 1. Основные понятия физкультуры и спорта

Тема 1.1. Введение.

Тема 1.2. Основные понятия физкультуры и спорта.

Тема 1.3. Социально-биологические основы физкультуры и спорта.

Тема 1.4. Защита населения при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Раздел 2. Основы олимпийских знаний

Тема 2.1. Олимпийские и другие общественные игры Древнего мира.

Тема 2.2. Возникновение и развитие современного олимпизма.

Тема 2.3. Международное спортивное и олимпийское движение в XX веке.

Тема 2.4. Современное международное и олимпийское движение.

Раздел 3. Здоровый образ жизни

Тема 3.1. Основные понятия здорового образа жизни.

Тема 3.2. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья.

Тема 3.3. Здоровьесберегающие технологии.

Тема 3.4. Оказание первой медицинской помощи.

Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 4.1. Принципы построения самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 4.2. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности.

Тема 4.3. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий.

Тема 4.4. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.

Раздел 5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 5.1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Тема 5.2. Самоконтроль, его основные методы и показатели.

Тема 5.3. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 5.4. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.

Раздел 6. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 6.1. Требования, предъявляемые профессиональной деятельностью к психофизиологическим возможностям личности.

Тема 6.2. Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменов.

Тема 6.3. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Тема 6.4. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

Тема 6.5. Применение аутотренинга для повышения работоспособности.

Раздел 7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке квалифицированных рабочих

Тема 7.1. Социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Тема 7.2. Оздоровительные и профилированные методы при занятиях различными видами двигательной активности.

Тема 7.3. Применение средств и методов физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

Тема 7.4. Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Тема 7.5. Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения зрения.

Тема 7.6. Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения основных функциональных систем.

Тема 7.7. Комплексы производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Физическая культура».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура».

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- экран;
- комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для студ. сред. проф. учеб. заведений / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2012. – 304 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.olympic.ru.
3. <http://www.uchportal.ru> – Учительский портал: методические разработки, презентации, сценарии уроков и т.д.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий; тестирования, а также сдачи обучающимися зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Самостоятельные занятия по отработке упражнений, по выполнению утренней и производственной гимнастики, выполнение самостоятельной работы, зачет
Знать:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Самостоятельные занятия по отработке упражнений, по формам организации физической культуры в режиме учебного дня и выполнение самостоятельной работы, зачет
Основы здорового образа жизни	

Выпускник, освоивший программу, должен обладать общими компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач; оценка эффективности и качества выполнения	Устный опрос
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	решения стандартных и нестандартных профессиональных задач; способность нести ответственность за результаты своей работы	Текущий контроль и оценка при выполнении самостоятельных работ
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,	взаимодействие с обучающимися,	Устный опрос

клиентами	преподавателями и мастерами	
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	производственного обучения в ходе обучения	Тестирование

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576002

Владелец Губко Александр Владимирович

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022