

**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И
ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение социального обслуживания
«Иркутский реабилитационный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Иркутск, 2023

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
«Бытовое обслуживание»
Протокол № 10
от «14» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Методическим советом
ОГБПОУСО ИРТ
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

Разработчик:

Орешкова Е.В., преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ»

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом профессионального стандарта «Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.12.2015 г., № 1051н; квалификационных требований ЕТКС работ и профессий рабочих (выпуск 46 «Швейное производство», § 51, Портной 3 разряда).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной программы профессионального обучения, программы профессиональной подготовки (переподготовки) рабочих, служащих по профессии 16909 Портной.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Складова Л.В., мастер производственного обучения ОГБПОУСО «ИРТ», председатель методического объединения «Бытовое обслуживание»

Содержательная экспертиза: Токарева И.А., методист ОГБПОУСО «ИРТ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП профессионального обучения ОГБПОУСО «ИРТ» программы профессиональной подготовки рабочих, служащих по профессии 16909 Портной.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина входит в раздел «Физическая культура». Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по профессии 16909 Портной. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 06.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. - профилактика профессиональных заболеваний

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 38 часов;
- промежуточная аттестация 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	34
контрольная работа	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме экзамена	2

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

Наименование разделов и тем	№ п/п	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, консультации	Объем часов	Формируемые компетенции (код ОК)	Формы контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			26		
Тема 1.1. Введение	Содержание		2		
	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Виды физической культуры.	1	ОК 04; ОК 06;	Устный опрос. Выполнение тестового задания на экзамене
	2	Практическое занятие № 1 Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание		8		
	3-4	Практическое занятие № 2 1. Тестирование уровня физической подготовленности. Выполнение практических нормативов: - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности

		2. Освоение техники и выполнение эстафетного бега 4×20 м.			
	5	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	ОК 04; ОК 06;	Устный опрос. Выполнение тестового задания на экзамене
	6	Практическое занятие № 3 Выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Освоение техники и выполнение челночного бега.	1	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	7-8	Практическое занятие № 4 Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. Разучивание и выполнение комплекса упражнений на дыхание.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	9-10	Практическое занятие № 5 Освоение техники кроссового бега. Повторение и выполнение комплекса упражнений на дыхание.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
Тема 1.3. Гимнастика и общая физическая подготовка	Содержание		16		
	11-12	Практическое занятие №6 Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений на развитие силы.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	13-14	Практическое занятие №7 Выполнение упражнений на растяжение. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	15-16	Практическое занятие №8 Выполнение сложнокоординационных упражнений. Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	17-18	Практическое занятие №9	2	ОК 04;	Оценивание

		Выполнение комплекса упражнений, составляющих тестирование уровня физической подготовленности (без учета времени, 6-8 повторений). Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).		ОК 06;	индивидуальной двигательной активности
19-20	Практическое занятие №10 Тестирование уровня физической подготовленности. Выполнение практических нормативов: - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04; ОК 06;	Выполнение практических нормативов. Сравнение результатов входящего и текущего тестирования.	
21-22	Практическое занятие №13 Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности	
23-24	Практическое занятие №14 Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности	
25-26	Практическое занятие №15	2	ОК 04;	Оценивание	

		Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).		ОК 06;	индивидуальной двигательной активности
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			12		
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание		12		
	27	Приемы самоконтроля состояния организма на самостоятельных занятиях физической культурой.	1	ОК 04; ОК 06;	Устный опрос. Выполнение тестового задания на экзамене
	28	Практическое занятие №16 Применение способов самоконтроля воздействия нагрузки на организм на занятиях физическими упражнениями различной направленности.	1	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	29	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры. Вредные факторы профессии Портной.	1		
	30	Практическое занятие №17 Выполнение круговой тренировки с предметами для разучивания и совершенствования профессионально значимых физических качеств и двигательных навыков для профессии Портной: координация движений, развитие мелкой моторики кистей, внимания.	1	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	31-32	Практическое занятие №18 Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления на рабочем месте портного. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности

		игровых упражнений в парах, группами.			
	33-34	Практическое занятие №19 Разучивание комплекса физкультпаузы для работников умственного труда. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	35-36	Практическое занятие №20 Разучивание комплекса производственной гимнастики с учётом особенности профессии Портной. Выполнение круговой тренировки с предметами.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	37-38	Практическое занятие №22 Выполнение комплекса статических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.	2	ОК 04; ОК 06;	Оценивание индивидуальной двигательной активности
ЭКЗАМЕН: Выполнение тестового задания. Выполнение практических нормативов			2		
			Всего:	40	

Состав учебных групп по типу инвалидности обучающихся разный. В связи с этим основными направлениями аудиторных занятий выбрано:

- способствовать развитию двигательных навыков необходимых в профессиональной деятельности;
- способствовать развитию общей координации и мелкой моторики рук.

Обучающиеся имеют возможность дополнительно овладевать навыками спортивных игр на открытой спортивной площадке общежития на внеурочных занятиях с инструктором по физической культуре.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытой спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая с перекладиной;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты, коврики гимнастические;
- беговая дорожка;
- велотренажеры;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- секундомер;
- штанга и скамья атлетическая;
- степплатформы;
- обручи;
- мячи большие (фитнесбол) ;

Оборудование открытой площадки:

- щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные, сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных
- мячи для мини-футбола

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ А.А.Бишаева — 6-е изд., стер., — М: Академия, 2020. — 320 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — М.: КНОРУС, 2023. — 256 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для

- общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
 5. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов – Москва РУСАЙНС, 2023 — 258с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013 -170 с.
2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2014. –296 с.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. – Тюмень, 2010 – 144 с.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014 - 520 с.
5. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2010 – 96 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.edu.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.olympic.ru
5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни.- профилактика профессиональных заболеваний	<p>Устный опрос. Собеседование. Выполнение тестового задания.</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	<p>Наблюдение и оценка во время практических занятий. Самостоятельное выполнение разминки. Оценка выполнения контрольных нормативов.</p>