

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.02 Физическая культура**

для студентов, обучающихся по профессии

**29.01.34 Оператор оборудования швейного производства**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования утвержденного Приказом Минобрнауки России от 18.09.2023 N 698 по профессии

код

**29.01.34**

наименование специальности

**Оператор оборудования швейного производства**

*(программа подготовки специалистов среднего звена)*

**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Кровякова В.Р.	Первая	Преподаватель

**Рассмотрено на заседании ПЦК**

	<b>Фамилия, имя, отчество руководителя ПЦК</b>	<b>Дата заседания ПЦК</b>	<b>№ протокола</b>
	Микушина С.П.	28.08.2024	1

**Согласовано на заседании научно-методического совета**

<b>Дата заседания НМС</b>	<b>№ протокола</b>
29.08.2024	1

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.02 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

29.01.34

[код]

Оператор оборудования швейного производства

[наименование профессии полностью]

укрупненной группы специальностей

29.00.00

Технология легкой промышленности

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Социально-гуманитарного цикла

Учебная дисциплина связана с дисциплиной ОДБ.09 Физическая культура

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### Цель дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных, **цифровых** компетенций:

Код	Компетенции
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
КК. 3.	Креативное мышление

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>60</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	32
<i>Самостоятельная учебная работа</i>	20
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 4 семестре</b>	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### СГ.02 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	3 семестр: 30ч.: Т – 2 ч. ПЗ – 18 ч. СР – 10ч.		
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2/0/0</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>0/8/4</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Практическое занятие</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции	4	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практическое занятие</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000	2	

нормативов в беге и прыжках	м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
Раздел 3. Баскетбол		0/6/6		
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие	1	ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие	1		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие	1		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	Самостоятельная работа			
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие	1		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия			
	Игра по упрощенным правилам баскетбола		1	
	Игра по правилам		1	
	Самостоятельная работа			
	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений		4	
Раздел 4. Лыжная подготовка		0/4/0	ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях			2
	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов			2
	Итого за 3 семестр		30 (2/18+СР 10)	
	4 семестр: 30ч.: Т – 4 ч. ПЗ – 16 ч. СР – 10ч.			
Раздел 4. Лыжная подготовка		0/4/2		
Тема 4.2. Строевые упражнения с лыжами. Классические хода	Практическое занятие	1	ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3	
	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.			
Тема 4.3. Попеременный двухшажный ход.	Практическое занятие	1		
	Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Имитация попеременно-двухшажного лыжного хода	2	
<b>Тема 4.4.</b> Одновременные ходы.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>0/6/2</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Практическое занятие</b>	1	ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 5.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Практическое занятие</b>	1	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 5.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача ОФП	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 5.4.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Составление учебных карточек по технике игры в волейбол	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>0/4/4</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Строевые приемы	<b>Практическое занятие</b>	1	ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3
	ТБ на занятиях гимнастикой. Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 6.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Практические занятия</b>		
	Отработка и совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Тема 6.3.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Практические занятия</b>		
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Разработка комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4/0/2</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	<b>Практические занятия</b>		ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП	2	



результатов	обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.		
	Формирование профессионально значимых физических качеств. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>30(4/16/10)</b>	
<b>Всего:</b>		<b>60 (6/34/20)</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	Спортивный зал
3.1.2	лаборатории	
3.1.3	зала	библиотека;
		читальный зал с выходом в сеть Интернет.
3.1.4	мастерских	

#### 3.1.5. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал</b>	<b>1</b>
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Персональный компьютер	1
2.	Музыкальный центр	1
3.	Секундомеры	1
<b>II.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде).</b>	
1.	Программное обеспечение.	1
<b>III.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
<b>IV</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Материалы по организации самостоятельной работы	1К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств	1К
<b>V.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи;	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	гимнастический козел;	
8.	гимнастический конь;	
9.	гимнастический мостик.	

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 493 с.

2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – Москва : Издательский центр Академия, 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра Академия : [сайт].
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 125 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с.
5. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура 10—11 кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. — 255 с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
4. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>
5. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

### **3.3. Условия организации учебного процесса**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- результативной организации самостоятельной работы (аудиторной) обучающегося с оценкой каждого вида деятельности обучающегося;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.

–Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>

–Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

–TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

–Skype.

– Zoom.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p> <p>Зачет</p>