

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   
   УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.34 Оператор швейного оборудования

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК[[1]](#footnote-2)** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04  ОК 08  ПК 1.4. Настилание текстильных материалов для раскроя. ПК 1.5. Комплектование кусков текстильных материалов для раскроя.  ПК 2.2. Контролировать соответствие цвета деталей, изделий, ниток, прикладных материалов. | Уметь:  организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Знать:  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  основы проектной деятельности;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **50** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **48** |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 46 |
| **Промежуточная аттестация[[2]](#footnote-3)** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов[[3]](#footnote-4), формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | | **2/-** |  |
| **Тема 1.1.**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 04  ОК 08 |
| Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 1 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Тема 1.2.**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 04  ОК 08 |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **-** |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности** | | **-/46** |  |
| **Тема 2.1.**  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей |  |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку | 2 |
| Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров | 2 |
| Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров | 2 |
| **Тема 2.2.**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО |  |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда | 2 |
| Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха) | 2 |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков | 2 |
| Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени | 2 |
| **Тема 2.3.**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| Практическое занятие № 10. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. | 1 |
| Практическое занятие № 11. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 1 |
| Практическое занятие № 12. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 |
| **Тема 2.4.**  Гимнастика | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 13. Техника безопасности на уроке по гимнастике | 1 |
| Практическое занятие № 14. Общеразвивающие упражнения | 1 |
| Практическое занятие № 15. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | 1 |
| Практическое занятие № 16. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | 1 |
| Практическое занятие № 17. Упражнения для коррекции зрения | 1 |
| Практическое занятие № 18. Упражнения для коррекции нарушений осанки | 1 |
| Практическое занятие № 19. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов | 1 |
| Практическое занятие № 20. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой | 1 |
| **Тема 2.5.**  Волейбол | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 21. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям | 1 |
| Практическое занятие № 22. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару | 1 |
| Практическое занятие № 23. Обучение блокированию. Двусторонняя игра | 1 |
| Практическое занятие№ 24. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| **Тема 2.6.**  Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 25. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча | 1 |
| Практическое занятие № 26. Обучение технике броска мяча в корзину | 1 |
| Практическое занятие № 27. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание | 1 |
| Практическое занятие № 28. Совершенствование тактических и технических действий в игре | 1 |
| Практическое занятие № 29. Обучение тактике нападения, тактике защиты | 1 |
| Практическое занятие № 30. Игра по правилам | 1 |
| Практическое занятие № 31. Эстафеты с баскетбольными мячами | 1 |
| Практическое занятие № 32. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча | 1 |
| **Тема2.7.**  Настольный теннис | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие № 33. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | 2 |
| **Тема 2.8.**  Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 34. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами | 1 |
| Практическое занятие № 35. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины | 1 |
| Практическое занятие № 36. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног | 1 |
| Практическое занятие № 37. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса | 1 |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **50** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

В целях реализации программы учебной дисциплиныфизическая культура спортивный зал оборудован:

Материально-техническое обеспечение:

Имеется спортивный зал, тренажёрный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, оборудованные раздевалки.

**Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи, щиты, ворота, баскетбольные корзины, сетки, волейбольные стойки, сетка, мячи для фитнеса, маты, брусья, канат, обручи, скакалки, конусы;

Оборудование для силовых упражнений:

штанги с комплектом различных отягощений, шведская стенка, атлетический тренажёр, беговые дорожки, секундомер.

Оборудование, необходимое для реализации прикладной физической подготовки:

Гири, диски, штанги.

Для занятий лыжным спортом:

лыжная база, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон,
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева.- [7-eизд.,стер.]- Москва: Академия, 2020. – 320с. – ISBN 978-5-4468-9406-2 - Тескт: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3

* + 1. **Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
   * 1. **Дополнительные 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**[[4]](#footnote-5) | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать*:*  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни;  понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий.  Определение эффективности занятий |

1. Также можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии в соответствии с Приложением 3 ПООП. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)
3. В соответствии с Приложением 3 ПООП. [↑](#footnote-ref-4)
4. В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты. [↑](#footnote-ref-5)