

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»**

**Рабочая программа учебной дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии

29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

2024

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий и в соответствии с примерной рабочей программой учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» для ПОО, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года

Рассмотрена

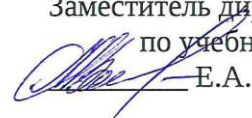
цикловой комиссией преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 1

от «10» сентября 2024г.

ПЦК  Г.М. Асхадуллина

Утверждаю

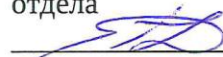
Заместитель директора
по учебной работе

 Е.А. Закиуллина

«10» сентября 2024г.

Согласована

Начальник учебно-методического
отдела

 Г.М. Габидинова

«10» сентября 2024г.

Разработчик: преподаватель **Быкова Л.Ф.**

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	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.5	- 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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - 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 часов
Учебная нагрузка (всего)	56
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	54
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	48
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	48
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде дифференцированного зачета)	2
Самостоятельная работа обучающегося	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 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»	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала 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	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		8	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.2.	Практическое занятие		ОК 04

Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	2	ОК 08
Тема 2.3. Эстафетный бег 4x10. Челночный бег	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Выполнение эстафетного бега 4x10, челночного бега		
Тема 2.4. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге 60 м, 100 м; бег на выносливость.		
Раздел 3. Волейбол		8	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении. Основы методики судейства. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Отработка навыков судейства в волейболе. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		
Раздел 4. Баскетбол		8	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.2. Ведение мяча и	Практическое занятие.		ОК 04

броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 08
Тема 4.3. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.4. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		8	
Тема 5.1. Строевые приемы.	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений. Гиревой спорт.	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Отработка техники акробатических упражнений. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	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		
	Практическое занятие.		
	Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на скамейке. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
Раздел 6. Бадминтон		6	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 6.2. Подачи. Нападающий удар	Практическое занятие.	2	ОК 04 ОК 08
	Отработка подачи. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 6.4.	Практическое занятие.		

Судейство соревнований по бадминтону	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 7. Настольный теннис		2	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1.	Практическое занятие.		
Настольный теннис	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	-	
	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 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.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическое занятие.		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	

Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	2	
Всего:	56	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), гири, футбольные стойки, гимнастические маты, обручи, скакалки, скамейки и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2018. - 255 с.
2. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-108100-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1044220>

Дополнительная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniyum.com/catalog/product/1071372>

Интернет-ресурсы:

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- 3.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья 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 Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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/ специальности.	- 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/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
Профессиональные компетенции		
ПК.1.5 Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию	- пользоваться инструкционно-технологическими картами; - пользоваться техническими условиями (ТУ), отраслевыми стандартами (ОСТ), Государственными стандартами (ГОСТ); - осуществлять внутрипроцессный контроль качества изготовления изделий различного ассортимента из различных материалов; - применять операционно-технологические карты при изготовлении изделий различного ассортимента из различных материалов; - знать действующие стандарты и технических условий на швейные изделия.	Оценка: - выполнения тестовых заданий; - дифференцированный зачет.

Общие компетенции		
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - знать основы проектной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью в процессе освоения образовательной программы. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях и других видах учебной деятельности. Дифференцированный зачет.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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; - знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - знать основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - знать средства профилактики перенапряжения.	