

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО

 И.А.Еремеева
« 28 » 03 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»

 А.А.Граф
« 28 » 03 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«СГ.04 Физическая культура»

для специальности

29.02.10 Конструирование, моделирование
и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 7 от « 20 » 03 2025 г.
Председатель ПЦК 
З.М.Вагапова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нурлатский аграрный техникум».

Разработчик: Шарафутдинова Л.Я. - преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально- гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Создавать технические рисунки и эскизы изделий, модельных рядов, коллекций, с применением различных источников с учетом свойств материалов и особенностей целевого рынка.

ПК 1.2. Использовать элементы и принципы дизайна при проектировании швейных изделий с учетом модных направлений, стилей, тенденций и культурных традиций.

ПК 1.3. Сочетать цвета, стили, мотивы, материалы и аксессуары для создания гармоничных моделей.

ПК 1.4. Создавать мудборды, трендборды с использованием актуальных дизайнерских решений и доносить идеи до клиента, в том числе с применением компьютерной графики..

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 , ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4	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)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Личностных результатов программы воспитания:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 150 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося 6 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	150
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	144
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	122
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1	2		3	4	5
Раздел 1. Теоретическая часть			2		
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала		20	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		1
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2		1
	3	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2		1
	4	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2		1
	5	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2		1
	6	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2		2
	7	Физические упражнения для коррекции зрения.	2		2
	8	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2		2
	9	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	2		2
	10	Спортограмма и профессиограмма.	2		2
Раздел 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка			26		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		14	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия		14		
	1. Выполнение упражнений на развитие быстроты.		2		3
	2. Выполнение упражнений на развитие выносливости.		2		3
	3. Выполнение упражнений на развитие силы.		2		3

	4. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2		2
	5. Выполнение упражнений на развитие ловкости.	2		2
	6. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2		3
	7. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	2		3
Тема 2.2. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	12		
	8. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки.	2		2
	9. Выполнение упражнений на развитие координации движений.	2		2
	10. Выполнение упражнений на укрепление вестибулярного аппарата.	2		3
	11. Выполнение упражнений на развитие реакции на условный сигнал.	2		3
	12. Проведение спортивных игр профессиональной направленности.	2		2
	Самостоятельная работа	2		
	Воспитание устойчивости профессионального организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	2		3
Раздел 3 Гимнастика		16		
Тема 3.1. Акробатика	Содержание учебного материала	6	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	6		
	13. Выполнение упражнений на группировки перекатов. Выполнение мостика.	2		3
	14. Выполнение кувырков вперёд и назад.	2		2
	15. Выполнение переворотов боком и рандата.	2		3
Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	10	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	10		
	16. Подъём переворотом из виса и махом.	2		3
	17. Подъём силой. Мах дугой.	2		2
	18. Подъём разгибом. Перехваты.	2		3
	19. Подъём махом вперед. Сед на бедре из виса лежа.	2		2
	20. Подъём махом назад. Опускание из упора в вис лежа.	2		3
Тема 3.3 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Самостоятельная работа	4		
	Применение классических методов дыхания при выполнении	2		2

	движений			
	Применение современной методики дыхательной гимнастики Стрельниковой	2		3
Раздел 4. Лыжная подготовка		14		
Тема 4.1. Классический ход	Содержание учебного материала	8	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	8		
	21. Выполнение попеременного двухшажного хода.	2		2
	22. Выполнение одновременного двухшажного хода.	2		3
	23. Выполнение одновременного одношажного хода.	2		3
	24. Выполнение перехода с одновременного на попеременный ход.	2		2
Тема 4.2. Коньковый ход	Содержание учебного материала	6	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	6		
	25. Выполнение упражнений на использование одновременного двухшажного конькового хода.	2		3
	26. Выполнение упражнений на применение одновременного одношажного хода.	2		2
	27. Выполнение упражнений на использование подъема двухшажным коньковым ходом.	2		3
Раздел 5. Спортивные игры		50		
Тема 5.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	26	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	26		
	28. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2		2
	29. Выполнение упражнений на ведение мяча.	2		3
	30. Выполнение остановок после ведения и ловли в прыжке.	2		3
	31. Выполнение поворотов после остановки.	2		2
	32. Выполнение бросков двумя руками от груди.	2		3
	33. Выполнение бросков одной рукой от плеча.	2		3
	34. Выполнение бросков одной рукой сверху.	2		3
	35. Выполнение бросков после ведения на два шага.	2		3
	36. Выполнение бросков в прыжке, с поворотом.	2		3
	37. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2		2
	38. Выполнение упражнений на вырывание и выбивание мяча.	2		3

	39. Выполнение упражнений на накрывание, перехват.	2		3
	40. Выполнение упражнений на наведение защитника на игрока, заслон.	2		3
Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала	24	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	24		
	41. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2		2
	42. Выполнение упражнений с использованием нижней прямой подачи.	2		2
	43. Выполнение упражнений с применением верхней прямой подачи.	2		2
	44. Выполнение упражнений с использованием верхней передачи мяча.	2		2
	45. Выполнение упражнений с применением нижней передачи мяча.	2		3
	46. Выполнение упражнений с использованием чередования передач.	2		3
	47. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом вперед».	2		3
	48. Выполнение упражнений с применением техники и тактики нападения.	2		3
	49. Выполнение упражнений с использованием прямого нападающего удара.	2		3
	50. Выполнение бокового нападающего удара.	2		3
	51. Выполнение упражнений с использованием быстрой атаки.	2		3
	52. Выполнение упражнений с применением атаки со второй линии.	2		3
Раздел 6. Легкая атлетика.		18		
Тема 6.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	ОК 01 , ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	18		
	53. Выполнение пробеганий с применением техники бега на короткие дистанции.	2		3
	54. Выполнение пробеганий с применением техники бега на средние дистанции.	2		3
	55. Выполнение пробеганий с применением тактики бега на длинные дистанции.	2		2
	56. Выполнение у пробеганий с применением техники финиша в спринтерском беге.	2		2

	57. Выполнение упражнений с использованием эстафетного бега. Выполнение приема и передачи эстафеты.	2		2
	58. Выполнение разбега перед прыжком в длину.	2		3
	59. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в длину.	2		3
	60. Выполнение разбега и «скрестного шага» перед метанием.	2		3
	61. Выполнение метания гранаты с короткого разбега в цель.	2		3
Дифференцированный зачет		2		
Всего:		144		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

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-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

<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.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4		
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	6,5	5,0

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

15 (1987 г. 10/10/87) листов

Секретарь учебной части _____

Г. А. Мухоморова

