

**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:

| | Фамилия, имя, отчество | Ученая степень (звание) [квалификационная категория] | Должность |
|---|-------------------------------|---|------------------|
| 1 | Кривякова В.Р. | Первая | Преподаватель |

Рассмотрено на заседании ПЦК

| | Фамилия, имя, отчество руководителя ПЦК | Дата заседания ПЦК | № протокола |
|--|--|---------------------------|--------------------|
| | Микушина С.П. | 28.08.2025 | 1 |

Согласовано на заседании научно-методического совета

| Дата заседания НМС | № протокола |
|---------------------------|--------------------|
| 29.08.2025 | 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 Оператор оборудования швейного производства
[код] [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"> - 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 специальности. | <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

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 |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 60 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 32 |
| <i>Самостоятельная учебная работа</i> | 20 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 4 семестре | 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. | | |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2/0/0 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала 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 |
| 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 | 1 | |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | | 0/8/4 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Практическое занятие 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 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Практическое занятие Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 1 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Практическое занятие Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции | 4 | |
| | | | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Практическое занятие Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 2 | |
| | | | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных | Практическое занятие 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 | |
| Тема 4.4. Одновременные ходы. | Практическое занятие | 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. | | |
| Раздел 5. Волейбол | | 0/6/2 | |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Практическое занятие | 1 | ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3 |
| | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | |
| Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Практическое занятие | 1 | |
| | Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача ОФП | Практическое занятие | 2 | |
| | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | |
| Тема 5.4. Тактика игры в защите и нападении | Практическое занятие | 2 | |
| | Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Составление учебных карточек по технике игры в волейбол | 2 | |
| Раздел 6. Гимнастика | | 0/4/4 | |
| Тема 6.1. Строевые приемы | Практическое занятие | 1 | ОК 02 ОК 04 ОК 08 КК. 3 |
| | ТБ на занятиях гимнастикой. Отработка строевых приёмов | | |
| Тема 6.2. Техника акробатических упражнений | Практические занятия | | |
| | 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 | |
| Тема 6.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Практические занятия | | |
| | 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 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | Разработка комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. | 4 | |
| Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 4/0/2 | |
| Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных | Практические занятия | | 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 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2 | |
| Дифференцированный зачёт | | 0/2/0 | |
| Итого за 4 семестр | | 30(4/16/10) | |
| Всего: | | 60 (6/34/20) | |

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 |
|-------------|--|------------|
| | Спортивный зал | 1 |
| I. | Технические средства обучения | |
| 1. | Персональный компьютер | 1 |
| 2. | Музыкальный центр | 1 |
| 3. | Секундомеры | 1 |
| II. | Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде). | |
| 1. | Программное обеспечение. | 1 |
| III. | Печатные пособия | |
| 1. | Тематические таблицы | 1Ф |
| 2. | Портреты | Д |
| 3. | Схемы по разделам курсов | 1Ф |
| IV | Учебно-методические материалы по дисциплине | |
| 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 |
| V. | Демонстрационное оборудование | |
| 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> |
|---|--|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <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> |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <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> |