

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБПОУ СГКСТД
№184 от «03» июня 2024 г.



C=RU, O=ГБПОУ СГКСТД, CN=Директор -
Санникова Татьяна Александровна,
E=poo_sgkstd_su@samara.edu.ru
00f6e3fae9e654cbc1
2025.02.02 18:38:06+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 Физическая культура

профессия 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

Самара 2024 г.

Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией профессии 29.01.33
Протокол № 10 от 29.05.2024 г.
Председатель ПЦК Ашивкина Н.Д.

Автор: Бахмурнова Е.С.

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол ПЦК № от « » 20 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 сентября 2023 года № 720, зарегистрированного в Минюсте России 2 ноября 2023 года № 75814, разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, одобренной и утвержденной Министерством образования и науки Самарской области от 3 мая 2011 года; Центром профессионального образования Самарской области от 03.05.2011г.; Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 апреля 2015 г. № 389 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.06.2014 г. № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.10.2013 г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утверждены Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.09.2009 г. № 355».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5.ПРИЛОЖЕНИЯ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной обязательной части учебных циклов ППКРС и раздела «Физическая культура», устанавливающей базовые знания для получения профессиональных знаний и умений.

В рабочей программе предусмотрено проведение практических занятий (практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности) в форме практической подготовки в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

- **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **знать** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- **знать** основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций.

Общие и профессиональные компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности

применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПМ.01. Пошив швейных изделий по индивидуальным заказам.

ПК 1.1. Проверять наличие деталей кроя в соответствии с эскизом.

ПК 1.2. Определять свойства и качество материалов для изделий различных ассортиментных групп.

ПК 1.3. Обслуживать швейное оборудование и оборудование для влажно-тепловой обработки узлов и изделий.

ПК 1.4. Выполнять поэтапную обработку швейных изделий различного ассортимента на машинах или вручную с разделением труда и индивидуально.

ПК 1.5. Формировать объемную форму полуфабриката изделия с использованием оборудования для влажно-тепловой обработки.

ПК 1.6. Соблюдать правила безопасности труда.

ПК 1.7. Пользоваться технической, технологической и нормативной документацией.

ПМ.02. Дефектация швейных изделий.

ПК 2.1. Выполнять поузловой контроль качества швейного изделия.

ПК 2.2. Определять причины возникновения дефектов при изготовлении изделий.

ПК 2.3. Предупреждать и устранять дефекты швейной обработки.

ПМ.03. Ремонт и обновление швейных изделий.

ПК 3.1. Выявлять область и вид ремонта.

ПК 3.2. Подбирать материалы для ремонта.

ПК 3.3. Выполнять технологические операции по ремонту швейных изделий на оборудовании и вручную (мелкий и средний).

ПК 3.4. Соблюдать правила безопасности труда.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 80 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 40 часов;
самостоятельная работа обучающегося - 40 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППКРС:
предусмотрено

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

Текущий контроль проводится на выявление результата самостоятельной работы обучающихся.

Формой промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол-во часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
В том числе:	
рефераты, доклады, сообщения, творческие задания	
Итоговая аттестация: дифференцированный зачет	2

Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

2.1 Содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СПО (при наличии)
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика «Кроссовая подготовка», «Бег на 100, 500м 2000м» «Прыжки в длину с места»	Содержание учебного материала	10	ОК.02, ОК.03, ОК.06, ОК.07
	1. Подготовительные подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие, длинные дистанции, челночного бега		
	2. Подготовительные подводящие упражнения для освоения техники прыжков с места		
	3. Подготовительные подводящие упражнения для совершенствования техники низкого старта		
	4. Подготовительные подводящие упражнения для развития скоростной выносливости		
	5. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты и скорости бега		
	6. Сдача контрольных нормативов		
	Практическое занятие № 1 (в форме практической подготовки) Техника специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна.	2	
	Практическое занятие № 2 (в форме практической подготовки) Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 3 (в форме практической подготовки) Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	Практическое занятие № 4 (в форме практической подготовки) Техника эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие № 5 (в форме практической подготовки) Техника метания мяча (теннисного мяча)	2	
	Самостоятельная работа № 1 Социально-биологические основы физической культуры	10 2	

Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

	Самостоятельная работа № 2 Лёгкая атлетика - королева спорта		2	
	Самостоятельная работа № 3 Гигиена тела и специальная одежда		2	
	Самостоятельная работа № 4 Основы здорового образа жизни		2	
	Самостоятельная работа № 5 Физическая культура в общей и профессиональной подготовке		2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		10	ОК.02, ОК.03, ОК.06, ОК.07
	1.	Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств.		
	2.	Комплекс упражнений направленный на профилактику осанки, для коррекции зрения.		
	3.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки, у шведской стенки, у гимнастической лавочки.		
	4.	Комплекс упражнений направленный на борьбу с избыточным весом.		
	Практическое занятие № 6 Общая физическая подготовка		10	
	Самостоятельная работа № 6 (в форме практической подготовки) Составить комплекс общеразвивающие упражнения без предмета.		10	
	Самостоятельная работа № 7 Составить комплекс ОРУ с мячом.		2	
	Самостоятельная работа № 8 Составить комплекс ОРУ с обручем.		2	
	Самостоятельная работа № 9 Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.		2	
	Самостоятельная работа № 10 Составить комплекс СФП у шведской стенки.		2	
Раздел 3. Баскетбол. Техническая подготовка	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника ведения мяча.		
	2.	Техника передачи мяча.		
	3.	Техника броска мяча (угловые, штрафные, 3-х очковые, после ведения)		
	4.	Техника игры		
	5.	Техника бросков		
	Практическое занятие № 7 (в форме практической подготовки) Техника введения и передачи мяча. Совершенствование техники введения и передачи мяча.		2	
	Практическое занятие № 8 (в форме практической подготовки) Техника комбинационных действий. Совершенствование техники комбинационных действий		2	

Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

	Практическое занятие № 9 (в форме практической подготовки) Техника бросков мяча. Совершенствование техники бросков мяча		2	
	Практическое занятие № 10 (в форме практической подготовки) Двухсторонняя игра. Совершенствование техники игры		4	
	Самостоятельная работа № 11 Составить комплекс упражнений на гимнастической скамейке		10 2	
	Самостоятельная работа № 12 Составить комплекс упражнений с гантелями		2	
	Самостоятельная работа № 13 Правила игры по в/б		2	
	Самостоятельная работа № 14 Правила игры по б/б		2	
	Самостоятельная работа № 15 Составить комплекс упражнений утренней гимнастики		2	
Раздел 4. Волейбол. Техника, тактика игры	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника приема мяча двумя руками сверху, снизу.		
	2.	Техника нападающего удара.		
	3.	Техника подачи мяча: верхняя, нижняя.		
	Практическое занятие № 11 (в форме практической подготовки) Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками		2	
	Практическое занятие № 12 (в форме практической подготовки) Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		2	
	Практическое занятие № 13 (в форме практической подготовки) Техника верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.		2	
	Практическое занятие № 14(в форме практической подготовки) Учебная игра. Совершенствование техники игры		2	
	Самостоятельная работа № 16 Здоровье и двигательная активность человека.		10 2	
	Самостоятельная работа № 17 Профилактика простудных заболеваний.		2	
	Самостоятельная работа № 18 Правильное питание		2	
	Самостоятельная работа № 19 Комплекс упражнений, направленных на борьбу с избыточным весом		2	
	Самостоятельная работа № 20 Комплекс упражнений, направленный на профилактику осанки		2	

Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Физическая культура**

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура осуществляется в спортивном и тренажерном залах.

Оборудование учебного кабинета:

- вешалки;
- таблицы
- скамейки;
- стол для преподавателя;
- шведские стенки;
- гимнастические маты;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр.

Спортивный инвентарь:

1. Гантели
2. Ядра
3. Секундомер
4. Футболка
5. Гимнастическая скамейка
6. Стенка гимнастическая
7. Маты гимнастические
8. Скакалка
9. Бадминтон
10. Мяч волейбольный
11. Мяч баскетбольный
12. Мяч футбольный
13. Щит баскетбольный с кольцом
14. Волейбольная сетка
15. Насос
16. Стол для настольного тенниса
17. Комплект для настольного тенниса
18. Коврик гимнастический
19. Обручи
20. Эспандеры

Аптечка для оказания первой помощи студентам и сотрудникам.

Методический уголок:

- график отработок пропущенных занятий;
- виды самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся;
- инструкция по технике безопасности;
- инструкция по пожарной безопасности;
- список обязательной и дополнительной литературы;
- информация по работе предметного кружка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Ильинин, В.И. Физическая культура студента. [Текст]: В.И.Ильин – М., 2001. – 108 с
2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]: Б.И. Мишин – М., 2001. – 204 с.
3. Полиевский, С.А., Старцева, И.Д. Физкультура и профессия. [Текст]: С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М., 2000. – 201 с.
4. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. / [Текст]: Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М., 2002. – 167с.
5. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. / [Текст]: Ж.К. Холодов. – М., 2001. – 116 с.

Дополнительные источники

1. Белов, В.И., Михайлович, Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетия / [Текст]: В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М., 2000. – 111 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры / [Текст]: М.Н. Жуков – М., 2002. – 142 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдача контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной работой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии

Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни		Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций (ОК)
1	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта.	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
2	Техника бега на короткие и средние дистанции	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
3	Техника прыжка в длину с места.	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
4	Техника эстафетного бега	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Техника акробатических упражнений.	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
6	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
7	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
8	Техника верхней и нижней подачи мяча	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
9	Освоение техники перемещения по площадке	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
10	Учебная игра	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.

Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

11	Учебная игра, судейство	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
12	Техника ведения и передачи мяча	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
13	Комбинационные действия	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
14	Броски мяча, двухсторонняя игра	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.
15	Общая физическая подготовка	12	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК.02; ОК.03; ОК.06, ОК.07.