

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
2024.09.15 19:39:51+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

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

Самара 2024 г

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией специальностей 29.02.04 и

29.02.10

Протокол № 11 от «24» 05. 2024г.

Председатель ПЦК Бузлова Г.В.
(Ф.И.О.)

Автор: Бахмурнова Е.С.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Одобрено
		Протокол ПЦК № ____ от « ____ » ____ 20 г

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам), утверждённого Приказом Минпросвещения России 14 июня 2022 года № 443.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Рынок труда и профессиональная карьера является дисциплиной социально-гуманитарного цикла, включенная в образовательную программу за счет часов вариативной части циклов ППССЗ. Учебная дисциплина реализуется, в том числе, с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР), технологий дистанционного обучения (ДОТ). 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 дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен:

- **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- **уметь** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- **уметь** пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- **уметь** выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **знать** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- **знать** основы здорового образа жизни;
- **знать** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- **знать** правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 106 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 106 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 0 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	106
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	106
в том числе:	
практические занятия/лабораторные занятия	104
Самостоятельная работа обучающегося	0
в том числе:	
рефераты, индивидуальные творческие задания, выполнение графических работ, изготовление макета, исследовательская работа, работа с нормативной документацией	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

Изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и (или) практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	2	ОК 01, 03-08, 10
	1. Физические способности человека и их развития (в том числе с использованием ЭОР, ДОТ)		
	2. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья (в том числе с использованием ЭОР, ДОТ)		
	3. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления		
	4. Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места		
Раздел 1. Практический раздел		104	
Тема 1.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, 03-08, 10
	1. Элементы баскетбола: ловля, броски, передачи, держание мяча		
	2. Дистанционные броски двумя руками и одной рукой, броски в парах		
	3. Штрафные броски. Броски с места, в движении, в прыжке		
	4. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	5. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	6. Контрольное занятие		
	Практическое занятие №1 (в форме практической подготовки) Обучение технике ловли и передачи мяча. Техники ведения передач и бросков	2	

Изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

	мяча. Работа в парах в тройках.		
	Практическое занятие №2 (в форме практической подготовки) Обучение дистанционным броскам с любой точки баскетбольной площадки.	2	
	Практическое занятие №3 (в форме практической подготовки) Обучение штрафному броску с расстояния от щита 3-4 и 6м	2	
	Практическое занятие №4 (в форме практической подготовки) Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	Практическое занятие №5 (в форме практической подготовки) Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	Практическое занятие №6 (в форме практической подготовки) Обучение правилам игры. Два шага, бросок в кольцо, штрафной бросок.	4	
Тема 1.2. Волейбол	Содержание учебного материала	18	ОК 01, 03-08, 10
	1. Техника верхней и нижней подачи.		
	2. Техника разбега, прыжка, удара, приземление.		
	3. Техника падения волейболиста, на грудь и через плечо.		
	4. Игра в волейбол по упрощённым правилам игры.		
	5. Контрольное занятие. Двухсторонняя игра.		
	Практическое занятие №7 (в форме практической подготовки) Обучить технике подач мяча через сетку.	2	
	Практическое занятие №8 (в форме практической подготовки) Обучение технике нападающего удара. Обучение технике защитных действий.	4	
	Практическое занятие №9 (в форме практической подготовки) Приемы мяча перед собой в падении: на грудь и через плечо назад.	4	
	Практическое занятие №10 (в форме практической подготовки) Обучение технике игры по упрощённым правилам.	4	
	Практическое занятие №11 (в форме практической подготовки) Игра мячом перед собой, через сетку, верхняя и нижняя подачи волейбольного мяча.	4	
Тема 1.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	ОК 01, 03-08, 10
	1. Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические		

Изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

		элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча).		
	2.	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения.		
	3.	Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.		
	4.	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса.		
	5.	Техника безопасности на занятиях теннисом.		
	Практическое занятие №12 (в форме практической подготовки) Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.		4	
	Практическое занятие №13 (в форме практической подготовки) Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		2	
	Практическое занятие №14 (в форме практической подготовки) Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		2	
	Практическое занятие №15 (в форме практической подготовки) Развитие физических способностей средствами тенниса.		2	
	Содержание учебного материала		8	
Тема 1.4. Аэробика	1.	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.		ОК 01, 03-08, 10
	2.	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	3.	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
	Практическое занятие №16 (в форме практической подготовки) Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений.		2	
	Практическое занятие № 17(в форме практической подготовки) Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.		4	
	Практическое занятие №18 (в форме практической подготовки) Развитие физических способностей средствами аэробики.		2	

Изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Тема 1.5. Бадминтон	Содержание учебного материала		16	ОК 01, 03-08, 10
	1.	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	2.	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения		
	3.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
	Практическое занятие №19 (в форме практической подготовки) Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.		4	
	Практическое занятие №20 (в форме практической подготовки) Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		4	
	Практическое занятие №21 (в форме практической подготовки) Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		4	
	Практическое занятие №22 (в форме практической подготовки) Развитие физических способностей средствами бадминтона.		4	
	Тема 1.6. Футбол	Содержание учебного материала		
1.		Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		
2.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).		
3.		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней стороной стопы.		
4.		Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.		
5.		Игра в футбол по упрощённым правилам игры.		
6.		Контрольный рубеж. Двухсторонняя игра.		
Практическое занятие №23 (в форме практической подготовки) Показ и выполнение специальных упражнений. Отработка технических приемов и тактике действий		4		
Практическое занятие №24 (в форме практической подготовки) Выполнение различных ударов по мячу		4		

Изменение № _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Тема 1.7. Легкая атлетика	Практическое занятие №25 (в форме практической подготовки) Развитие физических способностей средствами бадминтона.		4	
	Практическое занятие №26 (в форме практической подготовки) Обучение технике игры по упрощенным правилам.		4	
	Практическое занятие №27 (в форме практической подготовки) Сдача контрольных нормативов. Удары по воротам. Игра по правилам		4	
	Содержание учебного материала		18	ОК 01, 03-08, 10
	1.	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	2.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	3.	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	4.	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	5.	Сдача контрольных нормативов.		
	Практическое занятие №28 (в форме практической подготовки) Совершенствование техники спринтерского бега.		2	
	Практическое занятие №29 (в форме практической подготовки) Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		2	
	Практическое занятие №30 (в форме практической подготовки) Совершенствование техники эстафетного бега.		2	
	Практическое занятие №31 (в форме практической подготовки) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		2	
	Практическое занятие №32 (в форме практической подготовки) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.		2	
	Практическое занятие №33 (в форме практической подготовки) Совершенствование техники метания.		4	
	Практическое занятие №34 (в форме практической подготовки) Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики		2	
	Практическое занятие №35 (в форме практической подготовки)		2	

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

Изменение № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

	Контрольные нормативы: бег(короткая; средняя; длинная дистанции), прыжки в длину и в высоту, метания гранаты.		
Консультации		0	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет		2	
Объем образовательной нагрузки		106	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Спортивный инвентарь:

- Гантели
- Ядра
- Секундомер
- Футболка
- Гимнастическая скамейка
- Стенка гимнастическая
- Маты гимнастические
- Скакалка
- Бадминтон
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Щит баскетбольный с кольцом
- Волейбольная сетка
- Насос
- Стол для настольного тенниса
- Комплект для настольного тенниса
- Коврик гимнастический
- Обручи
- Эспандеры

3.2. Информационное обеспечение Основные источники

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2014.
2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования А.А.Бишаева Академия, Москва 2015
3. Физическая культура: учебник для студентов СПО Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Академия, Москва 2015

Дополнительные источники

4. Настольная книга учителя физической культуры Л.Б.Кофман ФИС, Москва 2008
5. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2001.
6. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
7. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
8. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.
9. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 1988.
10. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 1991.
11. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

Интернет ресурсы

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.r>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации (проведение практических занятий, тестирование, а также выполнение обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований).

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование (в том числе в системе дистанционного обучения moodle). Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код ОК, ПК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 01, 03-08, 10	экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ОК 01, 03-08, 10	экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	ОК 01, 03-08, 10	экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умеет выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным	ОК 01, 03-08, 10	экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; экспертная оценка

стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		выполнения контрольных нормативов.
Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 01, 03-08, 10	экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знает основы здорового образа жизни;	ОК 01, 03-08, 10	экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	ОК 01, 03-08, 10	экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	ОК 01, 03-08, 10	экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.