

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краснодарский политехнический техникум»  
Краснодарского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

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

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины..... 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины ..... 5
3. Условия реализации учебной дисциплины ..... 12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ..... 14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

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.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	- 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 специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста полиграфического производства; - средства профилактики перенапряжения

## 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	98
в т.ч. Основное содержание	96
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	92
<i>Самостоятельная работа <sup>1</sup></i>	-
Промежуточная аттестация	2

## 1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Физическая культура в современном обществе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		
<b>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни, основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1. Беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий	6	

	равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется преподавателем по физическому воспитанию); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительный бег, спортивная ходьба, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета.		
<b>Тема 2.2. бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Челночный бег 3x10. Бег 100 м. Бег 250 и 500 м.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Судейство в легкой атлетике. Техника челночного бега		
<b>Тема 2.3. Прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование прыжковых упражнений профессионально-прикладной направленности: прыжки с отягощениями, прыжки через скакалку.		
<b>Тема 2.4. Метание малого мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча в движущуюся (катящуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс упражнений на развитие силы рук и верхнего плечевого пояса.		
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.1 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения с грифом от штанги. Подтягивание на перекладине.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Техника выполнения силовых упражнений.		
<b>Тема 3.2. Упражнения на гимнастической лестнице</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц. Отжимание в упоре лежа (юноши), отжимание в упоре	4	

	лежа – упор ног на колени (девушки). Висы удержанием ног в 90. Упражнения на пресс, спину, растягивание мышц		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> История гиревого спорта Физические качества: выносливость, скорость, скоростная-выносливость		
<b>Тема 3.3. Круговая тренировка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др.упр.. Упражнения с гимнастической скакалкой	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила проведения круговой тренировки.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование элементов подачи, приема и передачи мяча. Совершенствование тактики защиты и нападения.		
<b>Тема 4.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование технических приемов с мячом. Совершенствование тактических приемов в защите ипадении.		
<b>Тема 4.3 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01

	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	8	OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение контрольных нормативов по элементам техники, технико-тактических приёмов игры. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия.		
<b>Раздел 5. Упражнения общеразвивающей направленности.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1. Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Наклоны туловища, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие гибкости в парах. Использование комплексов изометрической гимнастики.		
<b>Тема 5.2. Развитие координации движений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса упражнений на развитие координации движений. Самостоятельное выполнение составленных комплексов. Игра в настольный теннис.		

<b>Тема 5.3. Развитие силы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине; отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой для опоры рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения, лежа на гимнастическом козле, (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, пороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплексов упражнений с отягощениями. Составление комплексов упражнений для занятий на тренажерах. Самостоятельные занятия в тренажерном зале.		
<b>Тема 5.4. Развитие силы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Упражнения с неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительный бег. Марш бросок (пешком, на лыжах).		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1.Содержание учебного материала: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц: головы, верхних конечностей, нижних конечностей, туловища. Вольные упражнения: стойки, упоры, повороты, прыжки, акробатические упражнения, аэробика.	6	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения для развития мышц различных частей тела.		
<b>Тема 6.2. Прикладные упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01
	1.Содержание учебного материала: Разновидности передвижения, упражнения в равновесии, упражнения в метании и ловле, упражнения в лазании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании и переноске груза.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения для развития мышц различных частей тела.		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>98</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, снаряды для метания, специально -оборудованные секторы для прыжков и метания, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (мячи, гантели, тренажеры, обручи, скакалки и др.), шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки и пр.), техническими средствами обучения: 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 и электронные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

#### 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, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
11. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
12. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
13. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст:электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i></p> <p>обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений:</i></p> <p>обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>