

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)»**

2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	4
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	15

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной 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 ОК 01, ОК 04, ОК 08.

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 ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	<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 профессии / специальности</p>	<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 профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 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	108
в т.ч. Основное содержание	108
в т.ч.	
теоретические занятия	4
практические занятия	104
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>4</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>I</i>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	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		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> <b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 5-7. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6 6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
Стойки игрока и перемещения. Общая	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 8-9. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4 4	ОК 01 ОК 04 ОК 08

физическая подготовка (ОФП)	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 10-11. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 12. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 13. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2 2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 14. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2 2	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 15. Отработка навыков судейства в волейболе	2 2	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие 16. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие 17. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	4 4 2 2	

Раздел 4. Баскетбол		Самостоятельная работа обучающихся*	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	20	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 18-19. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся*		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие 20. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападения. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападения. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Самостоятельная работа обучающихся*		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападения. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие 23. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 24. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		

<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 25. Практика в судействе соревнований по баскетболу	6	
	Практическое занятие 26-27. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 28-29. Отработка строевых приёмов	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 30-31. Отработка техники акробатических упражнений	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 32-33. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на бревне	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 32-33. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Содержание учебного материала</b>			
Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок			
<b>В том числе практических занятий</b>			



<b>(девушки). ППФП</b>	Практическое занятие 34-35. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	4		
	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			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4		
	Практическое занятие 36. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2		
	Практическое занятие 37. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>				
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	12		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	Практическое занятие 38. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	Практическое занятие 39. Отработка подач			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
			ОК 01 ОК 04 ОК 08	
			ОК 01 ОК 04	

Нападающий удар	Практическое занятие 40. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		ОК 08
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Судейство соревнований по бадмингону	Практическое занятие 41. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадмингону	2	
	Практическое занятие 42. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Практическое занятие 43. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 44-45. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		

	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ИПФП.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие 46-47. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4	
	Практическое занятие 48. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие 49. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие 50. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие 51. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
	<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>108</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО, Лях В.И

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>

3. 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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 и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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.</p>	<p>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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>