

ЗЛЫНКОВСКИЙ ФИЛИАЛ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БРЯНСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ А.С.ЗАЙЦЕВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

г.Злынка, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Далее ФГОС СОО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413)

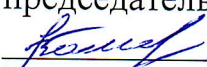
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.333 Мастер по изготовлению швейных изделий (Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.09.2023 №720), входящей в состав укрупненной группы профессии 29.00.00 Технология легкой промышленности.

Организация-разработчик: Злынковский филиал ГБПОУ «БАТ имени героя России А.С.Зайцева»

Разработчики:


Григорьева Татьяна Сергеевна – преподаватель общеобразовательных дисциплин.

Рассмотрена и одобрена предметной (цикловой) комиссией:

Протокол №1 «30» августа 2024г.
председатель комиссии
 С.В.Романова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

 О.А. Осипова

«30» 08 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, личностные результаты в рамках программы Воспитания.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
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 профессии.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
Личностные результаты в рамках программы Воспитания		
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	42
в т. ч. в форме практической подготовки	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	40
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура»

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, формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З	
1	2	3	4	5	6	
Тема 1 Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности	Дидактические единицы	2	<i>ЛР1-ЛР17</i>	ОК 08	У 1.1. У 1.2. У 1.3. 3 1.1. 3 1.2. 3 1.3.	
	Физическая культура и личность профессионала					
	В том числе практических занятий	2				
	Практическое занятие №1. Выполнения тестов для определения и анализа состояния здоровья	2				
Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Дидактические единицы	2	<i>ЛР1-ЛР17</i>	ОК 08	У 1.1. У 1.2. У 1.3. 3 1.1. 3 1.2. 3 1.3.	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.					
	В том числе практических занятий	2				
	Практическое занятие №2. Выполнение тестов для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2				
Тема 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	Дидактические единицы	2		ОК 08	У 1.1. У 1.2. У 1.3. 3 1.1. 3 1.2. 3 1.3.	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов,					

оценки	номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.				
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие №3 Ведение дневника самоконтроля	2			
Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Дидактические единицы, содержание	4	<i>ЛР1-ЛР17</i>	ОК 08	У 1.1. У 1.2. У 1.3. 3 1.1. 3 1.2. 3 1.3.
	В том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие №4. Измерение и оценка физического развития.	2			
	Практическое занятие №5 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2			
Тема 5 Легкая атлетика	Дидактические единицы, содержание	10	<i>ЛР1-ЛР17</i>	ОК 08	У 1.1. У 1.2. У 1.3. 3 1.1. 3 1.2. 3 1.3.
	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке.				
	В том числе практических занятий	8			
	Практическое занятие №6 Бег на короткие дистанции. Меры безопасности при беге.	2			

	Практическое занятие №7. Низкий старт, стартовый разгон. Финиширование.	2			
	Практическое занятие №8. Бег на длинные дистанции. Дыхательные упражнения при беге	2			
	Практическое занятие №9 Сдача контрольных нормативов.	2			
Тема 6 Гимнастика	Дидактические единицы, содержание	10	<i>ЛР1-ЛР17</i>	ОК 08	У 1.1. У 1.2. У 1.3. 3 1.1. 3 1.2. 3 1.3.
	Оздоровительные и профилактические задачи гимнастики. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсоторики.				
	В том числе практические занятия	8			
	Практическое занятие №10 Использование общих развивающих упражнений и строевых приемов во время разминки	2			
	Практическое занятие №11. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2			
	Практическое занятие №12. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2			
	Практическое занятие №13 Осуществление самоконтроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 7 Спортивные игры	Дидактические единицы, содержание	10			У 1.1. У 1.2. У 1.3. 3 1.1. 3
	В том числе практические занятия	8	<i>ЛР1-ЛР17</i>		

	Практическое занятие №14. Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2		ОК 08	1.2. 3 1.3.
	Практическое занятие №15. Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	4			
	Практическое занятие №16. Применение приемов первой помощи при травмах в игровой ситуации.	2			
Тема 8 ППФП	Дидактические единицы, содержание	4		ОК 08	У 1.1. У 1.2. У 1.3. 3 1.1. 3 1.2. 3 1.3.
	В том числе практические занятия	4	<i>ЛР1-ЛР17</i>		
	Практическое занятие №17 Использование прикладных упражнений	2			
	Практическое занятие №18 ОРУ	2			
Дифференцированный зачет		2			
Всего		42			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, плоскостные сооружения, оснащенные оборудованием:

рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки); мячи, скакалки, гимнастические маты, коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, фитнес оборудование, приборы для измерения давления и др.

Технические средства обучения: компьютер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2019. — 379 с.

3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL.

Интернет ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) - Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<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 специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Знать 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 специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: устных ответов.</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности, обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при тестировании в контрольных точках. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств. <p>Гимнастика</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития гибкости; - техники выполнения гимнастических упражнений с элементами акробатики. <p>ШФП</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений профессионально значимых двигательных действий.
Умения:		
<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>Уметь 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.</p>	