

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
ГБПОУ Стерлитамакский профессионально-технический колледж

«Согласовано»  
Методист ГБПОУ СПТК  
 Бикбаева С.К.

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ СПТК  
 Новаров А.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
СГ.04 Физическая культура  
по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

предметно-цикловой комиссии  
информационных и творческих дисциплин

Протокол № 6 от 16.09 2024 г.

Председатель ПЦК

  
Барменкова В.О.

Стерлитамак, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО): 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий (утвержден приказом Минпросвещения России от 26.09.2023 № 720; зарегистрирован в Минюсте России 02.11.2023 № 75814)

**Организация-разработчик:** ГБПОУ Стерлитамакский профессионально-технический колледж

**Разработчик:**  
Мерзлякова Елена Валерьевна – преподаватель, ГБПОУ СПТК

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий и входит в социально гуманитарный цикл.

### 1.2. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины 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; основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины актуализируются следующие общие компетенции по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий:

- 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 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 российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### Личностные результаты:

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.

ЛР 26. Готовый к созданию положительного имиджа колледжа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	32
<b>Самостоятельная работа</b>	2
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	30
в том числе:	
теоретическое обучение	4
Практическая подготовка	25
Лабораторные и практические занятия	-
<i><b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b></i>	1

## 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 часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	ОК 01-02, ОК 04, ОК 06, ОК08 ЛР 9
	2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вздохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).	2	
	<b>Практическая подготовка:</b>		
1. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лёжа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперёд; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2		
<b>Тема 1.2. Основы физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>10</b>	
	1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	ОК 01-02, ОК 04, ОК 06, ОК08
	2. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега.	2	
	3. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и	1	

	навыков.		
	4. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурной минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).	1	
	7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.	2	
	8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.	2	
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 01-02, ОК 04, ОК 06, ОК08 ЛР 9 ЛР 26
	<b>Практическая подготовка:</b>	<b>6</b>	
	1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1	
	3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1	
	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	1	
	5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса. динамического характера).	1	
	6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов по темам: - режим труда и отдыха; вода и её значение для организма. - несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками;	2	

	- влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.		
<b>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<p><b>Практическая подготовка:</b></p> <p><b>1. Развитие силы мышц.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнение с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнёра, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажёрах.</p> <p>Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p>	7 4	ОК 01-02, ОК 04, ОК 06, ОК08
	<p><b>2. Развитие быстроты.</b></p> <p>Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180 и др.).</p> <p>Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящийся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу). Подвижные игры со</p>	3	

	скоростной направленностью.		
		<b>Зачет</b>	<b>1</b>
		<b>Всего:</b>	<b>32</b>
		Аудиторной работы	30
		Внеаудиторной работы	2

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

##### **Спортивный комплекс:**

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир;
- тренажерный зал.

##### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

###### **спортивный зал:**

стенка гимнастическая- 10шт;  
перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 10 шт;  
гимнастические скамейки – 7 шт; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков),  
тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,  
маты гимнастические – 5 шт,  
канат для перетягивания – 1 шт,  
зона приземления для прыжков в высоту,  
степы,  
беговая дорожка,  
скакалки,  
палки гимнастические,  
мячи набивные,  
мячи для метания,  
гантели (разные),  
гири 16, 24, 32 кг,  
секундомеры,  
весы напольные;  
кольца баскетбольные,  
щиты баскетбольные,  
стойки баскетбольные,  
защита для баскетбольного щита и стоек,  
сетки баскетбольные,  
мячи баскетбольные,  
стойки волейбольные,  
защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная,  
антенны волейбольные с карманами,  
волейбольные мячи.

###### **стрелковый тир:**

маты – 3 шт  
упоры для стрельбы – 3 шт.  
пулеуловитель – 1 шт.  
автомат Калашникова – 4 шт.  
винтовка – 3 шт.

###### **спортивная площадка:**

стартовые флажки или стартовый пистолет,

флажки красные и белые,  
палочки эстафетные,  
гранаты учебные Ф-1,  
круг для метания ядра,  
упор для ног для метания ядра,  
ядра,  
нагрудные номера,  
тумбы «Старт—Финиш»,  
«Поворот»,  
рулетка металлическая,  
мерный шнур,  
секундомеры.

#### **Тренажерный зал:**

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 10 шт.;;  
велотренажер – 2 шт.;;  
пресс-скамья – 1 шт.;;  
беговая дорожка – 3 шт.;;  
фитнес-станция – 2 шт.;;  
штанга – 1 шт.;;  
массажное кресло – 2 шт.;;  
гири: 16 кг – 4 шт., 24 кг – 4 шт.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Текст: электронный.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.— М: ИЦ Академия, 2021. - 152с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. — М.: ИЦ «Академия», 2019

#### **Интернет - ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.nov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»:
3. Web: <http://www.edu.ru>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
6. Сайт Учебно-методического пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://noun32441.narod.ru>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Самоорганизация физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>Знания:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни.

