Государственное профессиональное образовательное учреждение

Ярославской области

Мышкинский политехнический колледж

УТВЕРЖДАЮ

/Директор  Т.А. Кошелева

«30» августа 2024 г.

Приказ№\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2024 года

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

Профессия**:** 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

Разработчик: Голосова З.А. ,

преподаватель физической культуры

Мышкин, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.ХХ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.ХХ. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по *профессии/специальности* 29.01.33 мастер по изготовлению швейных изделий

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодОК, ПК | Умения | Знания |
| ОК 04ОК 08 ПК[[1]](#footnote-1)*(из ПООП**соответствующей**профессии)* | Уметь: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 | Знать:роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах[[2]](#footnote-2)** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **46** |
| в том числе: |
| теоретические занятия | 6 |
| практические занятия | 40 |
| *Самостоятельная работа \** | – |
| **Промежуточная аттестация** | \*\* |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч2** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ**  | **6** |  |
| **Тема 1.1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | 3 | ОК 04ОК 08 |
| 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» |
| **В том числе практических занятий** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 1.2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала** | 3 | ОК 04ОК 08 |
| 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 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | **7** |  |
| **Тема 2.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.2.** Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.3.** Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.4.** Эстафетный бег 4х100.Челночный бег |  **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.5.** Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | **9** |  |
| **Тема 3.1.** Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала**  | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.2.**Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП |
| **Тема 3.3.** Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.4.** Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.5.** Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.6.** Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.7.** Контроль выполнения тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах |
| Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 4. Баскетбол** | **6** |  |
| **Тема 4.1.** Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.2.** Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.3.** Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.4.** Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.5.**Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| Практическое занятие. Игра по правилам |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.6**.Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»  | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 5. Гимнастика** | **4** |
| **Тема 5.1.** Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Отработка строевых приёмов |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.2.**Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.3.** Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок |  |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.4.** Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04ОК 08 |
| 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 | - |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. | - |
| Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | - |
| Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. | - |
| Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | **6** | ОК 04ОК 08 |
| **Тема 7.1.** Настольный теннис | **Содержание учебного материала** | 6 |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 9. Лыжная подготовка[[3]](#footnote-3)** | **4** | ОК 04ОК 08 |
| **Тема 9.1.** Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | **Содержание учебного материала** | 4 |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 1 |
| Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 1 |
| Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 1 |
| Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **4** | ОК 04ОК 08 |
| **Тема.10.1.**Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **-** |
| 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 профессиограммы. 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 ППФП. | - |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 1 |
| Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств | 1 |
| Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | - |
| Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 1 |
| Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Промежуточная аттестация** | **\*\*** |  |
| **Всего:** | **46** |  |

\* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

\*\* Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенныйоборудованными 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-eизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

 **3.2.2. Электронные издания**

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>
	* 1. **Дополнительные источники**
3. 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>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, 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>
5. 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** |
| Знать*:*роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | 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 | Устный опрос.Тестирование.Результаты выполнения контрольных нормативовОценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** |
| Уметь: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. | 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*.* | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. |

1. Количество ПК определяется разработчиками программы по профессии [↑](#footnote-ref-1)
2. Минимальный объем часов для образовательных программ со сроком обучения 10 месяцев [↑](#footnote-ref-2)
3. При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы [↑](#footnote-ref-3)