

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ СРМК

Е.В. Бледных  
«01» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура  
технологический профиль**

Специальность	29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий
Курс	2, 3, 4
Группа	МК-22, МК-32, МК-42

Ставрополь 2022

ОДОБРЕНО  
На заседании кафедры «Физического  
воспитания и ОБЖ»  
Протокол № 9  
от 24.05.2022 г.  
Зав. кафедрой  
 Е.А. Коляко

Согласовано:  
Методист  
 Е.А. Терентьева

Разработчики: преподаватели  
Гурин.П.В. ,Сергиенко А.А.

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения «Ставропольский  
региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета №13 от 27.05.2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий** базовой подготовки укрупненной группы специальностей **29.00.00 Технология легкой промышленности.**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий** базовой подготовки укрупненной группы специальностей **29.00.00 Технология легкой промышленности.**

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данной специальности:

**а) общих компетенций(ОК),**включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**в)Личностные результаты:**

**Л 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**Л 2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

**Л 3** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
практические занятия	<b>166</b>
контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b> Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями на 23 июня 2014 года). Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b></p> <p><b>Практические занятия (не предусмотрены)</b></p> <p><b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Тема « Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья», реферативное сообщение</p>	2	1
<b>Раздел 1.</b> <b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		132	
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы</p>	-	

<p><b>физической культуры и здоровый образ жизни</b></p>	<p>знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p> <p>Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов.</p> <p>Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность.</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Особенности физически тренированного организма.</p>		
	<p><b>Лабораторные работы</b>(не предусмотрены)</p>	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика уровня физической подготовленности.</li> <li>2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</li> <li>3. Бег на короткие дистанции (60-100м)</li> <li>4. Бег на средние дистанции (200-500 девушки), (200-1000м юноши).</li> </ol>	8	
	<p><b>Контрольные работы</b>(не предусмотрены)</p>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение зарядки.</li> <li>2. Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</li> <li>3. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</li> <li>4. Выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.</li> </ol>	8	

<b>Тема 1.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		-	2
	1	<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p> <p>Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.</p> <p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Ознакомление с различными программами бега.</p> <p>Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия:</b>		16	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>2. Техника командного прыжка.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия.</li> <li>4. Техника челночного бега 4x10 м.</li> <li>5. Эстафетный бег.</li> <li>6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</li> <li>7. Совершенствование техники метание теннисного мяча на дальность</li> <li>8. Сдача контрольных нормативов</li> </ol>			
<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		18		

	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники прыжка в длину с места.</li> <li>2. Отработка техники выполнения спортивной ходьбы (2-3 занятия)</li> <li>3. Отработка техники выполнения специальных беговых упражнений</li> <li>4. Выполнение комплекса упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции.</li> <li>5. Отработка техники низкого старта.</li> <li>6. Отработка техники высокого старта.</li> <li>7. Бег с ускорением на отрезках до 50 м.</li> <li>8. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности.</li> </ol>		
<b>Зачет</b>	Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2	
<b>Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	<p><b>1</b> Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p> <p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.</p>		

	<p>Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p>		
	<p><b>Лабораторные работы</b>(не предусмотрены)</p>	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Баскетбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. Учебная игра.</li> <li>2. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча. Учебная игра.</li> <li>3. Броски мяча: броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, с отскоком от щита – на месте; броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Учебная игра.</li> <li>4. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.</li> <li>5. Варианты тактических систем в защите. Учебная игра.</li> <li>6. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебная игра.</li> <li>7. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</li> </ol> <p><b>Волейбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передача мяча над собой и в движении, передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.</li> <li>2. Подачи мяча: верхняя и нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.</li> <li>3. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.</li> </ol>	30	

	<p>4. Прямой и боковой нападающий удар. Учебная игра.  5. Нападающий удар с переводом, обманный нападающий удар. Учебная игра.  6. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.  7. Сдача контрольных нормативов по волейболу.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>(не предусмотрены)</p>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).  Баскетбол  1. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом.  2. Отработка ведения, ловли и передачи мяча.  3. Отработка бросков мяча в корзину.  4. Совершенствование техники ведения мяча.  5. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре баскетбол.  6. Отработка техники выполнения штрафных бросков.  7. Отработка ведения мяча с последующим броском в кольцо.  8. Повторение правил и судейства игры баскетбол.  Волейбол  1. Отработка техники передачи мяча над собой.  2. Отработка техники выполнения подач  3. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре волейбол.  4. Отработка техники нападающего удара (4-5 занятия).  5. Отработка техники блокирования.  6. Отработка техники передача мяча в парах</p>	30	
<p><b>Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>1</b> Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.</p>	-	2

	<p><b>Практические занятия в форме практической подготовки:</b></p> <p><b>1. Кроссовая подготовка</b></p> <p>2. Легкоатлетические прыжки: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами).</p> <p>3. Оздоровительные ходьба и бег с целью повышения аэробной способности организма.</p>	6	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>4. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год.</p>	2	
	<p><b>Контрольные работы(не предусмотрены)</b></p>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>1. Отработка выполнения прикладных гимнастических упражнений.</p> <p>2. Прыжки через скакалку на месте.</p> <p>3. Отработка специальных беговых упражнений.</p> <p>4. Подтягивания.</p> <p>5. Выполнение общих физических упражнений.</p>	10	
<b>Дифференцированный зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 1000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 2000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: спортивные игры (по выбору).	2	
<b>Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>112</b>	
<b>Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	<b>1</b> Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как		2

<b>работоспособности</b>		ценность.Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Диагностика уровня физической подготовки. 2.Оздоровительные ходьба и бег с целью повышения аэробной способности организма. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов. 4. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м, девушки -2000м). Сдача контрольных нормативов. 5. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км). 6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 7. Сдача контрольных нормативов.		14	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. 2. Оздоровительный бег. 3. Отработка техники низкого старта. 4. Отработка специальных беговых упражнений. 5. Прыжки на скакалке на месте.		14	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование общей</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	1	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов		2

и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	22й
	<b>Практические занятия:</b> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Развитие физических качеств быстроты и выносливости через игру «Лапта». 4. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. 5. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	10	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха. 2. Выполнение утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. 3. Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. 4. Игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. 5. Игра в подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	12	
Зачет	<b>Зачет.</b> Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей); прыжок в высоту; метание гранаты.	2	
Тема 2.3. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	1 Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая,		

<b>умений и навыков</b>	функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.		
	<b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Настольный теннис</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение технических приемов.</li> <li>2. Совершенствование техники основных ударов и подач в игре с партнёром.</li> <li>3. Обучение правилам игры на счет. Судейские термины.</li> <li>4. Совершенствование техники игры с партнером. Товарищеская игра.</li> </ol> <b>Бадминтон</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение способам держания (хватки) ракетки: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</li> <li>2. Обучение технике игровых стоек и технике передвижения по площадке в бадминтоне.</li> <li>3. Совершенствование техники держания (хватки) ракетки, игровых стоек и техники передвижения по площадке в бадминтоне.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</li> <li>5. Совершенствование техники выполнения подачи: короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</li> </ol>	18	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).  Настольный теннис</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка технических приемов.</li> <li>2. Отработка техники основных ударов и подач в игре с партнёром.</li> <li>3. Повторение правил игры на счет. Судейские термины.</li> <li>4. Отработка техники игры с партнером.</li> </ol> <p>Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники держания ракетки.</li> <li>2. Отработка техники игровых стоек в бадминтоне.</li> <li>3. Отработка техники передвижений по площадке.</li> <li>4. Отработка техники выполнения подачи.</li> <li>5. Оздоровительный бег.</li> </ol>	18	
<p><b>Тема 2.4.</b>  <b>Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>1   Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.</p>	-	2
	<p><b>Лабораторные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники строевых приемов: фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.</li> <li>2. Выполнение упражнений на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре (юноши); акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, полушпагат (девушки).</li> <li>3. Выполнение упражнений на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – юноши; упражнений на бревне (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок) – девушки.</li> <li>4. Совершенствование техники опорного прыжка.</li> <li>5. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год.</li> </ol>	10	

	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1. Совершенствование поворотов на месте и в движении. 2. Выполнение упражнений на брусьях (юноши); акробатических упражнений (девушки). 3. Выполнение упражнений на перекладине (юноши); упражнения на (девушки). 4. Прыжки на скакалке на месте. 5. Подтягивания. 6. Выполнение упражнения с преодолением веса собственного тела.	12	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Дифференцированный зачет.</b> Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей– упражнения на брусьях и перекладине, для девушек – акробатические упражнения и упражнения на бревне.	2	
<b>Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		88	
<b>Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	
	1   Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.		2
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Легкая атлетика.</b> 1.Диагностика уровня физической подготовки..	20	

	<p>2. Совершенствование техники выполнения бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов.</p> <p>3. Совершенствование техники эстафетногобега 4x100 м, 4x400 м.</p> <p>4.Бег на дистанцию2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Спортивные игры. Баскетбол.</b></p> <p>1.Диагностика уровня физической подготовки.</p> <p>2. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.</p> <p>4. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Учебная игра.</p> <p>5. Совершенствование тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p>		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники челночного бега.</li> <li>2. Отработка техники низкого старта.</li> <li>3. Совершенствование техники эстафетногобега 4x100 м, 4x400 м.</li> <li>4. Оздоровительный бег.</li> <li>5. Выполнение комплекса упражнений по подготовке к метанию гранаты.</li> </ol> <p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствование техники перемещения и стойки игрока.</li> <li>2.Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</li> <li>3.Отработка техники броска мяча по кольцу</li> <li>4.Отработка финтов</li> <li>5. Отработка ведения мяча с дальнейшим выполнением броска по кольцу.</li> <li>6. Отработка штрафных бросков.</li> <li>7.Игра в стритбол.</li> </ol>	24	
<b>Зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для	2	

	<p>девушек бег на 2000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 3000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Нормативы по спортивным играм (баскетбол).</p>		
<p><b>Тема 3.2. Использование средств физической культуры и спорта для улучшения качества жизни, повышения работоспособности.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>	-	
	<p>1 Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.</p>		2
	<p><b>Лабораторные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p>	-	
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>Спортивные игры. Волейбол.</b>  1. Совершенствование техникостоек, перемещений. Учебная игра.  2. Совершенствование техникипередачи мяча. Учебная игра.  3. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Учебная игра.  4. Совершенствование прямого и бокового нападающего удара. Учебная игра.  5. Совершенствование нападающего удара с переводом, обманного нападающего удара. Учебная игра.  6. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебная игра.  7. Совершенствование тактических действий в защите: защита «углом вперед» и «углом назад».  8. Сдача контрольных нормативов по волейболу.  9. Диагностика уровня физической подготовленности за учебный год.</p>	18	
	<p><b>Контрольные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p>	-	
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).  Волейбол  1. Выполнение упражнений для мышц рук и ног.  2. Отработка техники стойки, перемещения, передача мяча в волейболе.  3. Выполнение комплекса подготовительных физических упражнений перед игрой в волейбол.</p>	20		

	<p>4. Выполнение верхней передачи мяча над собой.</p> <p>5. Выполнение нижней передачи мяча над собой</p> <p>6. Отработка нападающих ударов.</p> <p>7. Повторение правил и судейства игры баскетбол.</p> <p>8. Прыжки на скакалке.</p> <p>9. Упражнения для отработки навыков бега.</p> <p>10. Бег на короткие дистанции.</p>		
<b>Дифференцированный зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Судейская практика. Нормативы по спортивным играм по выбору.	2	
<b>ВСЕГО</b>		<b>336</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, ракетки для бадминтона, волан, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

##### Основные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### Дополнительные источники:

.Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользовател

3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.

## Журналы:

1. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

## Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

### 3.3. Образовательные технологии

**3.3.1.** В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности **29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий** базовой подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

### 3.3.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в практических занятиях

Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии
ТО	<b>Лекция - диалог</b> (данная лекция происходит в диалогическом общении). Студенты вовлекаются в общение, высказывают собственную позицию.

<p>ПР</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Технология</b> коллективного взаимодействия - ведущая форма - организованный диалог, коллективный способ обучения. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, отмечать ошибки в выполнении заданий. Оценивается тот, кто обучает.</li> <li>- <b>Технология</b> разноуровневого обучения (дифференцированного). Организуется самостоятельная работа, посильность выполнения задания в малых группах, лучше усваиваются упражнения (одни занимаются силовой подготовкой, другие развивают гибкость, ловкость и т.д.)</li> <li>- <b>Технология</b> коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения.</li> <li>- <b>Технология</b> проблемного обучения - внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.</li> </ul>
-----------	---

### 3.4 Общие требования к организации образовательного процесса.

ФГОС СПО предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении. Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме рекомендаций по выполнению практических занятий.

Структура рабочей программы во второй год обучения предполагает формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, изучение эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

В третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины Физическая культура образовательного учреждения составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении. При ее реализации используются различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине Физическая культура, является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<i>1</i>	<i>2</i>
	<b>Умения:</b>	
ОК 2, 3, 6	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - диагностика; - зачет; - дифференцированный зачет.
	<b>Знания:</b>	
ОК 2, 3, 6	роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - зачет; - дифференцированный зачет.
ОК 2, 3, 6	основ здорового образа жизни	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - зачет; - дифференцированный зачет.

## 5. Лист внесения изменений в рабочую программу ОГСЭ 04 Физическая культура

№ п/п	Содержание внесенных обновлений	Обоснование обновления
1.	<p>Актуализированная литература</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></p> <p>.Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/86140.html">http://www.iprbookshop.ru/86140.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей</p> <p>2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91886.html">http://www.iprbookshop.ru/91886.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользовател</p>	<p>Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05 августа 2020 года № 885/390 о практической подготовке обучающихся (в редакции от 18 ноября 2020 г). Решение кафедры, протокол № 10 от 18 мая 2021г.</p> <p>Приказ ГБПОУ СРМК №... от мая 2021года «Об утверждении перечней литературы, используемых при реализации ППСЗ и ППКРС в 2021 -2022 уч. год»</p>