

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ- ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»

**КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ, МОДЕЛИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ**

*(Наименование колледжа)*

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«31» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Приложение 3**  
к ООП-П специальности  
29.02.10 Конструирование, моделирование и  
технология изготовления изделий лёгкой  
промышленности (по видам)

## Рабочая программа дисциплины

**СГ.03**

**Физическая культура**

Код, наименование специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам),  
Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи

Квалификация выпускника Технолог-конструктор

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

**Санкт-Петербург  
2022**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)**, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от **14.06.2022 г. № 443**

и на основании учебного плана № 22-02/1/18

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.10. Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам)

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 29.02.10 «Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности» (по видам). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.02 основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	42
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	34
консультации	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	
<b>1 семестр (дифференцированный зачет)</b>	2
<b>2 семестр (дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

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	
Тема 1. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 8,	Уо 08.01 Зо 08.02
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>		
	Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта.	4		
	Практическое занятие № 2 Стартовый разгон.	2		
	Практическое занятие № 3 Бег на короткие дистанции.	2		
	Практическое занятие № 4 Повторить технику низкого старта.	2		
Практическое занятие № 5 Техника бега по дистанции.	2			

<b>Тема 2</b> Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8,	Уо 08.01 Зо 08.02
	Выполнение различных гимнастических упражнений			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие № 6 Общеразвивающие упражнения.	2		
	Практическое занятие № 7 Упражнения в паре с партнером.	2		
	Практическое занятие № 8 Упражнения с набивными мячами.	2		
	Практическое занятие № 9 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2		
	Практическое занятие № 10 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2		
Практическое занятие № 11 Комплекс силовых упражнений.	2			
<b>Тема 3.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК8.	Уо 08.01 Зо 08.02
	Волейбол. Баскетбол Бадминтон. .Блокирование, тактика нападения, тактика защиты			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие № 12. Отработка приемов игры.	10		
<b>Консультация</b>		<b>2</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>				
<b>1 семестр дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
<b>2 семестр дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
<b>Всего:</b>		<b>42</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующий специальный спортивный объект: спортивный зал.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Печатные издания

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — 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>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  основы здорового образа жизни	Рассматривает физическую культуру, как одну из возможностей поддержания здоровья для развития самообразования	Оценка результатов выполнения практических работ  Экспертная оценка выполнения контрольных

	Объясняет необходимость занятия физической культурой и спортом, для поддержания здоровья и социального развития	нормативов
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>