

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

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

«04» _____ 04 _____ 2023 г

Рабочая программа дисциплины

СГ.04

Физическая культура

Учебный план: _____ 23-02-1-25 _____

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

Квалификация выпускника _____ Технолог-конструктор _____

Уровень образования: _____ Среднее профессиональное образование _____

Форма обучения: _____ Очная _____

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Трудоемкость учебной дисциплины	46	
	Из них аудиторной нагрузки	42	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия	42	
	Консультации		
	Промежуточная аттестация		
	Курсовой проект (работа)		
Самостоятельная работа	4		
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Зачет	1,2	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург
2023

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 Минпросвещения России от **14.06.2022 г. № 443**

Составитель(и): Пуртова А.Н.
(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой
комиссии: Забродина А.Ю.
(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную программу: Вершигора А.В.
(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: Ястребова С.А.
(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

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 ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально - гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой 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 легкой промышленности (по видам). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	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 специальности	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема № 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	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.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта.	2	
	Практическое занятие № 2 Бег на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 3 Техника бега по дистанции.	2	
	Текущий контроль		
Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала		ОК 08
	Гимнастика. Упражнения индивидуальные и в паре. Упражнения с предметами. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	10	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 4 Общеразвивающие упражнения.	2	
	Практическое занятие № 5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Практическое занятие № 6 Комплекс упражнений на плечевой пояс.	2	
	Текущий контроль		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение общеразвивающих упражнений	2	
Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)	2		
Всего за семестр		16	
Тема № 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		ОК 08
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	30	
	В том числе практических занятий	28	

Практическое занятие № 7	Способы передвижений с мячом.	2
Практическое занятие № 8	Способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи	2
Практическое занятие № 9	Броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы	2
Практическое занятие № 10	Способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы	2
Практическое занятие № 11	Способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы	2
Практическое занятие № 12	Текущий контроль	2
Практическое занятие № 13.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
Практическое занятие № 14	Текущий контроль	2
Практическое занятие № 15	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар	2
Практическое занятие № 16	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
Практическое занятие № 17	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
Практическое занятие № 18	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом	2

	в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	Практическое занятие № 19 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка игровых техник	2	
	Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)	2	
Всего за семестр		30	
Всего:		46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал со спортивным оборудованием;

технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением Microsoft Windows 10 Pro; Office Standart 2016;

многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

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. 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>

3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-

4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

б) дополнительная учебная литература

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131405.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 14.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

в) учебно-методическая 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие— (Среднее профессиональное образование). / Ю.С. Филиппова. - Москва : Инфра-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/391603/reading> (дата обращения: 14.03.2024). - Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники.

1. Электронно-библиотечная система «Айбукс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ibooks.ru>

2. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://publish.sutd.ru>

3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : 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	«Отлично» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Учитываются	Оценка результатов выполнения практических заданий. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

	<p>баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Хорошо» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, , легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были допущены не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Удовлетворительно» Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Неудовлетворительно» Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>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 специальности</p>	<p>«Отлично» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Хорошо» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

	<p>всех требований, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были допущены не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Удовлетворительно»</p> <p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Неудовлетворительно»</p> <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--