

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

СГ.04

Физическая культура

Учебный план: № 26-02-1-20

Код, наименование
специальности, 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления
направленность: изделий легкой промышленности (по видам). Швейные изделия
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	66	
	Из них аудиторной нагрузки	66	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия	64	
	Консультации		
	Промежуточная аттестация		
	Курсовой проект (работа)		
	Самостоятельная работа	2	
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Зачет	4	
	Контрольная работа	3	
	Курсовой проект (работа)		

**Санкт-Петербург
2026**

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 лёгкой промышленности (по видам), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2022 г. № 443 (ред. от 03.07.2024)

Составитель(и): Стогова Е.А.
(Ф.И.О.)

Председатель цикловой
комиссии: Егунова И.Г.
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа: Вершигора А.В.
(Ф.И.О.)

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла образовательной программы (ОП).

Дисциплина обеспечивает формирование общих (ОК) компетенций ОК.08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося следующих компетенций на базе полученных знаний и умений

Код и формулировка ОК, ПК	Знания	Умения
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
	Средства профилактики перенапряжения	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1. Тематический план и содержание дисциплины:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Раздел 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания		
Тема № 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	14
	1. Кроссовая подготовка, бег на средние и длинные дистанции.	
	2. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, челночный бег.	
	3. Техника метаний	
	4. Техника прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	
	В том числе, практических занятий	14
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на короткие дистанции. Техника бега по дистанции.	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Челночный бег 3х10 м	2
	4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Эстафетный бег.	2
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Беговые эстафеты с предметами.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Метание теннисного мяча на дальность.	2
	7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Прыжки в длину с места.	2
Текущий контроль по разделу 1 тема № 1 – индивидуальный или групповой опрос		
Тема № 2 Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения.	Содержание учебного материала	12
	1. Гимнастика. Строевые упражнения.	
	2. Упражнения для развития силовых способностей, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.	
	3. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	
	В том числе, практических занятий	12
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Общеразвивающие упражнения. Построения, перестроения, размыкания, смыкания.	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц рук.	2
	4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения с набивными мячами.	2
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развитие силовой выносливости.	2
	6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2
Текущий контроль по разделу 1 тема № 2 – прием нормативов		
Промежуточная аттестация (зачет)		2
Всего в 3 семестре:		28
Раздел № 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Тема № 3. Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	10
	1. Специальные физические упражнения для укрепления разных групп мышц	
	2. Упражнения для развития гибкости	
	3. Специальные физические упражнения, для развития координационных способностей.	
	4. Комплексное развитие основных физических качеств	
	В том числе, практических занятий	10
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2
	4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Развитие общей и силовой выносливости.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Текущий контроль по разделу 2 тема № 3 – индивидуальный или групповой опрос		
Тема № 4. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	14
	1. Баскетбол. Способы передвижений с мячом в баскетболе, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы.	
	2. Волейбол. Способы передвижений с мячом, передачи, подачи, приемы, нападающие удары, блоки.	
	В том числе, практических занятий	14
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение ведения мяча – специальные упражнения.	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение передач мяча – специальные упражнения.	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение бросков баскетбольного мяча в кольцо - специальные упражнения.	2
	4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение технических и тактических игровых приемов.	2
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Учебная игра.	2
	6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Волейбол. Выполнение верхних и нижних передач.	2
	7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Учебная игра в волейбол.	2
Текущий контроль по разделу 2 тема № 4 – (прием нормативов)		
Тема № 5. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10
	1. Бег на средние и длинные дистанции	
	2. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	В том числе, практических занятий	10
	1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на средние дистанции (400 м)	2
	2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег по дистанции 800 м.	2
	4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на длинные дистанции	2
	5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Выполнение легкоатлетических нормативов комплекса ВФСК «ГТО»	2
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к зачету		2
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		2
Всего в 4 семестре:		38
ВСЕГО:		66

2.2 Курсовое проектирование. Не предусмотрено

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

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

Спортивный зал с соответствующим оборудованием:

Баскетбольное и волейбольное оборудование (мячи, сетки, кольца);
 Снаряды для легкой атлетики;
 Оборудование для эстафет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы дисциплины

3.2.1 Учебная литература

а) основная

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. 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.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

б) дополнительная

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.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> - Текст: электронный.

3.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в т. ч. электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks URL: <https://www.iprbookshop.ru>.
2. Электронно-библиотечная система «Айбукс» URL: <https://www.ibooks.ru/>
3. ЭБС СПбГУПТД URL: <http://publish.sutd.ru/>

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Наименование оценочных средств ПА
Отлично	Обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, выполнил контрольные нормативы на оценку «отлично»	Контрольные нормативы; Вопросы для индивидуального или группового опроса
Хорошо	Обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, выполнил	

	контрольные нормативы на оценку «хорошо»	
Удовлетворительно	Обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	
Неудовлетворительно	«Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.	
Зачтено	Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами в различных видах спорта, выполнил все контрольные нормативы. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля.	
Не зачтено	Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Допускает значительные ошибки при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд). Не выполнил все контрольные нормативы.	