

Приложение 2

к ОПОП-П по профессии

29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам)

Рабочая программа учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	2
1. Общая характеристика.....	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	13
3.2. Учебно-методическое обеспечение	13
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цели дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подго- товки	Семестр, количество часов			
			1 семестр	В т.ч. в форме практ. подготовки	2 семестр	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	60	32	30	16	30	16
в т. ч.:						
практические занятия	60	32	30	16	30	16
Самостоятельн ая работа	-	-	-	-	-	--
Промежуточна я аттестация			Другая форма		Зачет с оценкой	
Всего	60	32	30	16	30	16

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Знания о физической культуре		30/16	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая культура в современном обществе	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1 Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	2	
Тема 1.2. Физическое развитие человека	Содержание	4/4	
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие 2 Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений	4/4	
Тема 1.3. Физическая подго-	Содержание	4	ОК 08

товка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 3 Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	4	
Тема 1.4. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Содержание	4/4	
	В том числе практических занятий	44	
	Практическое занятие 4 Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	4/4	
Тема 1. 5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Содержание	4/2	
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 5 Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	4/2	
Тема 1.6. Спортивная подготовка.	Содержание	4/2	
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 6 Спортивная подготовка как система регулярных трени-	4/2	

	ровочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.		
Тема 1.7. Здоровье и здоровый образ жизни, основы здорового образа жизни	Содержание	4/2	ОК 08
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 7 Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	4/2	
Тема 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	4/2	
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 8 Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	4/2	
Итого 1 семестр		30/16	
Промежуточная аттестация		Другая форма	
2 семестр			
Раздел 2. Легкая атлетика		6/2	

Тема 2.1. Беговые упражнения	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9 Беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется преподавателем по физическому воспитанию); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Оздоровительный бег, спортивная ходьба, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета.	2	
Тема 2.2. Прыжковые упражнения	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10 Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Совершенствование прыжковых упражнений профессионально-прикладной направленности: прыжки с отягощениями, прыжки через скакалку.	2	
Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты	Содержание	2/2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2/2	

	Практическое занятие 11 Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча в движущуюся (катящуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Метание гранаты на дальность с места; метание гранаты с разбега. Комплекс упражнений на развитие силы рук и верхнего плечевого пояса.	2/2	
Раздел 3. Спортивные игры.		6/4	
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание	4/2	ОК 08
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 12 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4/2	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание	2/2	
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие 13 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину	2/2	

	(с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Раздел 4. Упражнения общеразвивающей направленности.		12/6	
Тема 4.1. Развитие гибкости	Содержание	4/2	ОК 08
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 14 Наклоны туловища, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	4/2	
Тема 4.2. Развитие координации движений.	Содержание	4/2	
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 15 Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой	4/2	

	на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.		
Тема 4.3. Развитие силы.	Содержание учебного материала	4/2	ОК 08
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 16 Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине; отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой для опоры рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения, лежа на гимнастическом козле, (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, пороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).	4/2	
Раздел 5. Лыжная подготовка.		2/2	

Тема 5.1. Передвижения на лыжах.	Содержание	2/2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие 17 Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный шаг, одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	2/2	
Раздел 6. Гимнастика		4/2	
Тема 6.1. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения	Содержание	4/2	ОК 08
	В том числе практических занятий	4/2	
	Практическое занятие 19 Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц: головы, верхних конечностей, нижних конечностей, туловища. Вольные упражнения: стойки, упоры, повороты, прыжки, акробатические упражнения, аэробика. Упражнения для развития мышц различных частей тела.	4/2	
Промежуточная аттестация 2 семестр		Зачет с оценкой	
Итого 2 семестр		30/16	
Всего:		60/32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания физической культуры обучающихся: учебно-методическое пособие: [16+] / С. С. Коровин. – Москва: Директ-Медиа, 2023. – 108 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701013> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3689-9. – DOI 10.23681/701013. – Текст: электронный

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С. С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст: электронный.

3. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск: РИПО, 2022. – 204 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>). – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст: электронный.

4. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного производства - средства профилактики перенапряжения	<i>Волейбол</i> Передачи в парах сверху 15 раз и снизу 5 раз. Оценивается техника выполнения. Подача из-за лицевой линии из 5-ти раз, одно попадание – «3», два попадания – «4», три попадания – «5». <i>Баскетбол</i> Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо, попадание один раз из 5 попыток – «3» балла, 2 раза – «4» балла, 3 попадания – «5» баллов. Штрафные броски из 10 бросков – 4 попадания «5» баллов, 3 попадания – «4» балла, 2 попадания – «3» балла. <i>Лыжная подготовка</i> Прохождение дистанции 5 км на выносливость, зачет по технике лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные ходы. Оценивается техника выполнения лыжных ходов. <i>Гимнастика</i> Комбинация по акробатике: три кувырка вперед, кувырок назад, откат в березку, движения ногами, положить ноги на мат, встать на мостик и сделать переворот в упор лежа в любую сторону, прыжком упор присев и кувырок назад в полушпагат, прыжком упор присев, закончить упражнение. Комбинации на снарядах: девушки – бревно, заскок на бревно упражнение на равновесие, танцевальные шаги, махи с пово-	Информационный контроль: Опрос, наблюдение, тестирование, отслеживание двигательных способностей и т. д. Оперативный контроль: Обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела; Текущий контроль: Информирует о степени освоения темы, вида учебной деятельности, освоения раздела, динамики физического развития; Итоговый контроль: Дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающегося, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности. Промежуточная аттестация: 1 семестр – другая форма, 2 семестр – зачет с оценкой
<i>Умеет:</i> - 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		

	ротами, сесть на колено, соскок. Юноши – брусья: Заскок, 5 отжиманий от брусьев, передвижение на руках вперед, махи ногами, сед на брусья ноги врозь, пережат вперед, махи и соскок махом ног вперед. Оценивается техника исполнения. <i>Бадминтон</i> Двухсторонняя игра в парах оценивается техника выполнения ударов справа и слева, техника подачи. <i>Общая физическая подготовка</i> Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», поднятие ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 12 – 10 – 8, девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30, юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50. <i>Задание</i> <i>Общая физическая подготовка</i> Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 50 на «5», 45 на «4», 40 на «3», поднятие ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 14 – 12 –	
--	--	--

	10, девушки прыжки со скалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30, юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50. <i>Задание легкая атлетика</i> кросс 2000 м дев 11.00 – 5, 13.00 – 4, без учета времени – 3, 3000 м юн. 12.30 – 5, 14.00 – 4, без учета времени. Прыжок в длину с места юн: 190-210-230, дев: 160-170-190 100 метров юн: 13,6 – 14,5 – 15,0, дев: 16,0 – 16,8 – 17,6	
--	--	--