

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к ОПОП-П по специальности
29.02.10 Конструирование, моделирование и
технология изготовления изделий
легкой промышленности (по видам)

Рабочая программа дисциплины
«СОО.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.....	8
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	8
3.2. Учебно-методическое обеспечение	8
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательной подготовки образовательной программы, изучается в 1 и 2 семестрах.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь	Знать	Владеть навыками
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни и развития уровня своей физической подготовки.

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 фор- ме практ. подготовки	2 семестр	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	64	-	24	-	40	-
в т. ч.:						
теоретическое обучение	8	-	8	-	-	-
практические занятия	56	-	16	-	40	-
консультации	-	-	-	-		-
Самостоятельная работа	8	-	8	-		--
Промежуточная аттестация	-	-	Зачет с оценкой	-	Зачет с оценкой	-
Всего	72	-	32	-	40	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.
1 семестр		32
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Содержание	24
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания 1. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 3. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. 1. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 2. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	4
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2

	2. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	
	3. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	
	В том числе практических занятий	16
	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.	2
	Разминка, бег на короткие дистанции.	2
	Разминка, бег на короткие дистанции на время по нормативам.	2
	Разминка. Бег на длинные дистанции. Отработка старта.	2
	Бег на длинные дистанции, отработка нормативов.	2
	Прыжки в длину с разбега, отработка нормативов.	2
	Прыжки в высоту. Освоение различных техник прыжков высоту.	2
	Беговые эстафеты.	2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся <i>Самостоятельная физическая подготовка</i>	8
	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-
	Итого 1 семестр	32
2 семестр		40
Тема 2. Общая физическая подготовка.	Содержание	40
	В том числе практических занятий	40
	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития силы мышц живота; упражнения для развития гибкости и координационных способностей; комплексное развитие физических качеств.	8
	Выполнение упражнений для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине	2
	Поднимание и опускание туловища лёжа на коврике, до угла 90 градусов.	4
	Текущий контроль	2
	Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	2
	Работа в парах, выполнение силовых упражнений на руки, на ноги.	4

	Текущий контроль	2
	Выполнение упражнений с гантелями.	4
	Упражнение на шведской стенке	4
	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими скамейками	4
	Упражнение на развитие ловкости (ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке, введение баскетбольного мяча с обводкой стоек).	4
	Спортивные игры на развитие ловкости	8
	Итого 2 семестр	40
	<i>Промежуточная аттестация – зачет с оценкой</i>	-
	Всего	72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

«Спортивный зал»,

Оснащенный оборудованием: беговая дорожка - 1 шт; тренажер (велосипед) – 1 шт; эллиптический тренажер "ADELAIDE" (АБК тренажерзал / 1шт) -1 шт; велотренажер электромагнитный CARDIO CONCEPT III -1шт;стол теннисный -1шт;тренажер Оптима – 1 шт; беговая дорожка Sprint – 1 шт; скакалка – 5 шт; скакалка тренировочная -9шт; мяч волейбольный - 1шт, ракетка для настольного тенниса – 1 шт; гири -1шт; мяч баскетбольный – 1 шт; весы напольные – 1 шт; баскетбольный щит "SPALDING/NBA BLUE 44" - 2 шт; брусья гимнастические (спортзал - 1шт) 01632051; мяч футбол №5 -4шт; насос для мячей - 1 шт; обруч металлический – 7 шт; перчатки боксерские – 1 шт; сетка футбольная – 1 шт; скамейки гимнастические – 4 шт; стенка гимнастическая – 2 шт; стойка волейбольная - 2 шт; бадминтон -2шт; лыжи деревянные р.180-210 - 17 шт; палки лыжные – 7 шт ; сетка баскетбольная - 1шт; электронное табло универсальное ТС-130 – 1 шт ; маты гимнастические - 4 шт; вращающийся массажный стул DFL-518 - 1 шт; кресло массажное SL-12Q - 1 шт; мат гимнастический – 4 шт; силовой комплекс – 1 шт; тренажер (лыжи) – 1 шт; ган-тель вес 1 кг – 6 шт.

Стадион широкого профиля (с элементами полосы препятствий):

Спортивный городок (Полоса препятствий «Атака»), состоящий из следующих элементов: препятствие «Ров», препятствие «Лабиринт», препятствие «Забор с наклонной доской», препятствие «Разрушенный мост», препятствие «Разрушенная лестница», препятствие «Стенка с двумя проломами», одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Площадка для игровых видов спорта, состоящая из следующих элементов: мини футбольное поле, волейбольная площадка;

Беговая дорожка двухполосная.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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.

5. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный. доступа: для авторизир. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

<http://government.ru/departments/60/events/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

<https://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
Знает: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические задания по работе с информацией: итоговое тестовое задание по дисциплине; темы сообщений для обучающихся, освобождённых от физических нагрузок по медицинским показаниям. Методы оценки результатов: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках. Зачет с оценкой Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Спортивные игры. 1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). 2.Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на

	лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра. На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	---