

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

Рабочая программа дисциплины
«СГЦ.04 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.....	12
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: 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 технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; 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.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы, изучается в 3,4 и 5 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:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК.04	-	- психологические особенности личности
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 профессии.	-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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки	Семестр, количество часов					
			3 семестр	в т.ч. в форме практ. подготовки	4 семестр	в т.ч. в форме практ. подготовки	5 семестр	в т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	108	10	32	4	46	6	30	-
в т. ч.:								
практические занятия	108	10	32	4	46	6	30	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	--	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	Зачет	-	Зачет	-	Зачет с оценкой	-
Всего	108	10	32	4	46	6	30	-

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.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Знания о физической культуре		22/4	
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 №1	2	
	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.	2	
Тема 1.2. Физическое развитие человека.	Содержание	2	ОК.08
	В том числе практических занятий №2	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.	2	
Тема 1.3. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Содержание	2	ОК.08
	В том числе практических занятий №3	2	
	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	2	
Тема 1.4. Техническая	Содержание	2	ОК.08
	В том числе практических занятий №4	2	

подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	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.	2	
Тема 1.5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Содержание	2	ОК.08
	В том числе практических занятий №5	2	
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	2	
Тема 1.6. Спортивная подготовка.	Содержание	2	ОК.08 ОК 04
	В том числе практических занятий №6	2	
	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	2	
Тема 1.7. Здоровье и здоровый образ жизни, основы здорового образа жизни	Содержание	2	ОК.08 ОК 04
	В том числе практических занятий №7	2	
	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.	2	
Тема 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание	8/4	ОК.08
	В том числе практических занятий №8	8/4	
	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	2 2/2	

	Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха). Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2/2 2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		24	
Тема 2.1. Беговые упражнения.	Содержание	12	ОК.08
	В том числе практических занятий №9	12	
	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.	12	
Тема 2.2. Прыжковые упражнения.	Содержание	6	ОК.08
	В том числе практических занятий №10	6	
	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.	6	
Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты.	Содержание	6	ОК.08
	В том числе практических занятий №11	6	
	Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание	6	

	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.		
Раздел 3. Спортивные игры.		16	
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание	8	
	В том числе практических занятий №12	8	ОК.08 ОК.04
	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.	8	
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание	8	ОК.08
	В том числе практических занятий №13	8	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (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.	8	
Раздел 4. Упражнения общеразвивающей направленности.		20/6	
Тема 4.1. Развитие гибкости.	Содержание	4	ОК.08
	В том числе практических занятий №14	4	
	Наклоны туловища, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности пле-	4	

	чевого 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).		
Тема 4.2. Развитие координации движений.	Содержание	4	ОК.08
	В том числе практических занятий №15	4	
	Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой 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.	4	
Тема 4.3. Развитие силы.	Содержание	6/6	ОК.08
	В том числе практических занятий №16	6/6	
	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; поднимание 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	6/6	

	темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).		
Тема 4.4. Развитие силы <i>(продолжение).</i>	Содержание	6	ОК.08
	В том числе практических занятий №17	6	
	Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Оздоровительный бег.	6	
Раздел 5. Лыжная подготовка.		16	
Тема 5.1. Передвижения на лыжах.	Содержание	8	ОК.08
	В том числе практических занятий №18	8	
	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.	8	
Тема 5.2. Подъемы и спуски, повороты, торможения.	Содержание	8	ОК.08
	В том числе практических занятий №19	8	
	Подъемы и спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полулесенкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, в преодолении бугров и впадин, небольших трамплинов; тор-	8	

	можение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.		
Раздел 6. Гимнастика		10	
Тема 6.1. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.	Содержание	6	ОК.08
	В том числе практических занятий № 20	6	
	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.	6	
Тема 6.2. Прикладные упражнения.	Содержание	4	ОК.08
	В том числе практических занятий №21	4	
	Разновидности передвижения, упражнения в равновесии, упражнения в метании и ловле, упражнения в лазании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании и переноске груза. Упражнения для развития мышц различных частей тела.	4	
Промежуточная аттестация - 3 и 4 семестры – зачет, 5 семестр – зачет с оценкой		-	
Всего		108/10	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

«Спортивный комплекс»,

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; гантель 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

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.

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

3.2.2. Дополнительные источники

<https://minsport.gov.ru/ministry/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).— ISBN 978-5-534-10349-6.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоения компетенций	Методы оценки
Знает: - психологические особенности личности; - 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. Умеет: - использовать физкультурно-	Волейбол. Передачи в парах сверху 15 раз и снизу 5 раз. Оценивается техника выполнения. Поддача из-за лицевой линии из 5-ти раз, одно попадание – «3», два попадания – «4», три попадания – «5». Баскетбол. 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. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км на выносливость, зачет по технике лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные ходы. Оценивается техника выполнения лыжных ходов. Гимнастика. 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, танцеваль-	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. Промежуточный контроль дает возможность выявить уровень сформированности

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.	ные шаги, махи с поворотами, 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. Бадминтон. Двухсторонняя игра в парах оценивается техника выполнения ударов справа и слева, техника подачи. Общая физическая подготовка. Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», поднимание 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. Задание. Общая физическая подготовка. Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 50 на «5», 45 на «4», 40 на «3», поднимание 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 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. Задание легкая атлетика. 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.	физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности. Зачет с оценкой
---	--	---