

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

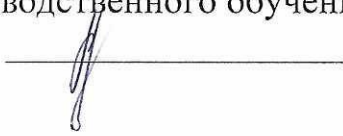
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины по профессии среднего профессионального образования **29.01.34 Оператор оборудования швейного производства**(по видам), квалификация «Оператор оборудования швейного производства» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **29.01.34 Оператор оборудования швейного производства**(по видам), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2023 г. № 698, зарегистрированного в Минюсте РФ (регистрационный № 75715 от 25.10.2023 г.).

Организация - разработчик: федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение № 212 ФСИН России

Разработчики:

Великанов Николай Васильевич - директор ФКП образовательного учреждения № 212» 

Бойченко Елена Михайловна - мастер производственного обучения ФКП образовательного учреждения № 212 

Рассмотрено на заседании методической комиссии
ФКП образовательного учреждения № 212
Протокол № 03 от 24 января 2024 года.

Председатель МК  Ткачева О.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

СТР.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина является разделом программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Приобретенные знания и умения должны способствовать формированию следующих **компетенций**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации международных и

межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 36 часов; самостоятельной работы обучающегося – 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	36
в том числе:	
теоретические занятия	18
практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36
в том числе:	
еженедельно 2 часа в форме занятий по ОФП	18
проведение УГГ (утренней гигиенической гимнастики)	18
Итоговая аттестация в форме зачета	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Для реализации программы дисциплины имеется:

- кабинет физической культуры 33,2 кв. м.;
- рабочее место преподавателя;
- ноутбук, классная доска, телевизор;
- комплект плакатов и стенды, отражающие содержание рабочей программы учебной дисциплины.

2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений, 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.

2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
4. Бишаева А.А. Физическая культура (5 издание): учебник Москва «Академия» 2018г – 320 с.

Интернет ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 4.Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Федеральный портал «Российское образование».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение в ходе выполнения упражнений. Зачёт.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	1	
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».	1	2
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		12	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль над его уровнем	Содержание учебного материала	2	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приёмов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.		2
• • • • • •	Практические занятия	2	
	1.Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вздохе, на выдохе), силы правой и левой кистей. 2.Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). 3.Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60		2

	<p>м; отжиме в упоре лёжа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 минуту.</p>		
<p>Тема 1.2. Основы физической подготовки</p>	<p>Самостоятельная работа обучающегося Еженедельно 2 часа в форме занятий по ОФП</p> <p>Содержание учебного материала Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p> <p>Практические занятия 1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. 3.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 4.Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося Еженедельно 2 часа в форме занятий в группах ОФП</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 1.3. Способы</p>	<p>Содержание учебного материала Еженедельно 2 часа в форме занятий в группах ОФП</p>	<p>2</p> <p>2</p>	

<p>формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 	<p>2</p>
<p>Раздел 2. Формирование Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p>Самостоятельная работа обучающегося Еженедельно 2 часа в форме занятий по ОФП</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, духовно-нравственное совершенствование.</p>	<p>16 2</p>

	<p>Практические занятия</p> <p>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>2. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий по ОФП</p>	2	
<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения военной службы.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p>	2	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжиме в упоре лежа,</p>	10	
		2	

	<p>отжиме на брусьях, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).</p> <p>2. Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки).</p>		
	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.</p> <p>2. Прыжки в длину и высоту.</p> <p>3. Воспитание скоростно-силовых качеств.</p>	2	
	<p>Спортивные игры</p> <p>1. Баскетбол.</p> <p>Передача мяча по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p>	2	
	<p>2. Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	2	
	<p>3. Футбол.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.</p>	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p>	14
<p>Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовке. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>	5
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий по ОФП</p>	2

3.2. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p>	3	
Зачет		2	3
Всего		36/18/18	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

