

ПРИЛОЖЕНИЕ 4  
к ППКРС  
по профессии СПО 29.01.33  
Мастер по изготовлению швейных изделий

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 Физическая культура**

по профессии  
29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

2025 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО): 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий (утвержден приказом Минпросвещения России от 26.09.2023 № 720; зарегистрирован в Минюсте России 02.11.2023 № 75814). Укрупненная группа профессий 29.00.00 – Технологии легкой промышленности.

Организация - разработчик:

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение № 190 Федеральной службы исполнения наказаний (ФКП образовательное учреждение № 190)

Разработчики:

Хамедов Юрий Михайлович, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура** *название дисциплины*

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 29.01.33 «Мастер по изготовлению швейных изделий».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессии 29.01.33 «Мастер по изготовлению швейных изделий».

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл ППКРС по профессии СПО 29.01.33 «Мастер по изготовлению швейных изделий» (укрупненная группа профессий – 29.00.00 Технологии легкой промышленности).

Уровень образования: среднее общее. Опыт работы не требуется.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

### **Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

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 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 российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 69 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 29 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>69</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>29</b>
Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</p> <p>1.Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приёмов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала», «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни», «Профилактика заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых»</p>	1	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1 Футбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Удары по воротам.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Удары по мячу.</p> <p>Остановка мяча ногой, грудью.</p> <p>Ведение, прием и передача мяча.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении.</p> <p>Игра вратаря.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Тренировочная игра на футбольной площадке.</p>	1	2
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед.</p>	2	2

	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	<b>8</b>	2
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	
	Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Тренировочная игра на волейбольной площадке.		6
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Ведение. Передача мяча от груди. Бросок по кольцу: двумя руками сверху и одной рукой сверху.	<b>1</b>	2
	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения передачи мяча	<b>4</b>	2
	Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Тренировочная игра на баскетбольной площадке.		6
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>7</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики	<b>1</b>	2
<b>Тема 3.1 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	<b>6</b>	2
	Техника выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.).	2	
	Техника выполнения силовых упражнений на перекладине (подъем переворот и др.)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение силовых упражнений.		6
	<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>1</b>	
	Всего обязательной учебной нагрузки:	<b>40</b>	
	Всего максимальной учебной нагрузки:	<b>69</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии открытая спортивная площадка, спортивный зал.

*Оборудование спортивного зала:*

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, баскетбольные щиты – 2 шт.

гантели – 8 шт., гири – 4 шт., штанги, велотренажер – 1 шт., шведская стенка, технические средства обучения: секундомер.

*Оборудование открытой спортивной площадки:*

ворота футбольные

стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная перекладины.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений среднего проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2024. – 176 с.
2. Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. – М.: 2023.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2024.

##### **Дополнительные источники:**

1. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. – Ставрополь, 2011.
2. Ляха В.И. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2023.
3. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

##### **Интернет - источники:**

1. [www.pculture.ru](http://www.pculture.ru)
2. [www.fizkultura-na5.ru](http://www.fizkultura-na5.ru)
3. [www.fizkul-tura.jimbo.com](http://www.fizkul-tura.jimbo.com)
4. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)
5. [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)
6. <http://www.физическая-культура.рф>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий, учебно-тренировочных игр
<b>знания:</b>  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос и тестирование по Теме 1.1. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог
основы здорового образа жизни.	Устный опрос и тестирование по Теме 1.1. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Тест	Оценка	Оценка	Оценка
			5	4
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7