МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение социального обслуживания «Иркутский реабилитационный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Иркутск, 2024

СОГЛАСОВАНО	**УТВЕРЖДЕНО**
Методическим объединением	Методическим советом
«Бытовое обслуживание»	ОГБПОУСО «ИРТ»
Протокол № 7	Протокол № 6
от «20» февраля 2024 г.	от «21» февраля 2024 г.

Разработчик:
Орешкова Е.В.., преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от «26» сентября 2023 г. № 720.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Склярова Л.В., мастер производственного обучения ОГБПОУСО ИРТ, председатель методического объединения «Бытовое обслуживание»

Содержательная экспертиза: Токарева И.А., методист ОГБПОУСО «ИРТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУСО «ИРТ» по профессии СПО 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
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 профессии; средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы учебной дисциплины − 48 часов, в том числе:

− обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося − 46 часов;

− промежуточная аттестация − 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**48**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	44
контрольная работа	не предусмотрено
консультации	не предусмотрено
самостоятельная работа	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме экзамена	2

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

Наименование разделов и тем	№ п/п	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, консультации, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (код ОК, ПК)	Формы контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			**30**		
Тема 1.1. Введение	**Содержание**		**2**		
	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Виды физической культуры.	1	ОК 08	Устный опрос. Выполнение тестового задания на экзамене
	2	**Практическое занятие № 1.** Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
Тема 1.2. Легкая атлетика	**Содержание**		**8**		
	3-4	**Практическое занятие № 2.** 1. Тестирование уровня физической подготовленности. Выполнение практических нормативов: - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд. 2. Освоение техники и выполнение эстафетного бега 4×20 м.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	5-6	**Практическое занятие№ 3.** Выполнение специальных легкоатлетических упражнений.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной

		Высокий старт. Освоение техники и выполнение челночного бега.			двигательной активности
	7-8	**Практическое занятие № 4.** Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. Разучивание и выполнение комплекса упражнений на дыхание.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	9-10	**Практическое занятие № 5.** Освоение техники кроссового бега. Повторение и выполнение комплекса упражнений на дыхание.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
Тема 1.3. Гимнастика и общая физическая подготовка	**Содержание**		**20**		
	11-12	**Практическое занятие №6.** Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений на развитие силы.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	13-14	**Практическое занятие №7.** Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений на развитие силы.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	15-16	**Практическое занятие №8.** Выполнение упражнений на растяжение. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	17-18	**Практическое занятие №9.** Выполнение сложнокоординационных упражнений. Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	19-20	**Практическое занятие №10.** Выполнение сложнокоординационных упражнений. Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности

	21-22	**Практическое занятие №11.** Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	23-24	**Практическое занятие №12.** Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	25-26	**Практическое занятие №13.** Выполнение комплекса упражнений, составляющих тестирование уровня физической подготовленности (без учета времени, 6-8 повторений). Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	27-28	**Практическое занятие №14.** 1. Тестирование уровня физической подготовленности. Выполнение практических нормативов: - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд. 2. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 08	Выполнение практических нормативов. Сравнение результатов входящего и текущего тестирования.
	29-30	**Практическое занятие №15.** Выполнение комплекса упражнений на развитие общей	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной

		выносливости. Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).			двигательной активности
Раздел 2. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**			**16**		
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	**Содержание**		**16**		
	31	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры. Вредные факторы профессии мастер по изготовлению швейных изделий. Вредные привычки и их воздействие на организм человека.	1	ОК 08	Устный опрос. Выполнение тестового задания на экзамене
	32	**Практическое занятие №16.** Изучение и применение способов самоконтроля воздействия нагрузки на организм на занятиях физическими упражнениями различной направленности.	1	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	33-34	**Практическое занятие №17.** Выполнение круговой тренировки с предметами для разучивания и совершенствования профессионально значимых физических качеств и двигательных навыков для профессии мастер по изготовлению швейных изделий: координация движений, развитие мелкой моторики кистей, внимание, быстрая адаптация к изменению задач.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	35-36	**Практическое занятие №18.** Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления на рабочем месте мастера по изготовлению швейных изделий мастер по изготовлению швейных изделий. Подвижные игры с	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности

		применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.			
	37-38	**Практическое занятие №19.** Разучивание комплекса физкультпаузы для работников швейного производства. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	39-40	**Практическое занятие №20**. Разучивание комплекса производственной гимнастики с учётом особенности профессии мастер по изготовлению швейных изделий. Выполнение круговой тренировки с предметами.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	41-42	**Практическое занятие №21.** Выполнение комплекса статических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	43-44	**Практическое занятие №22.** Выполнение комплекса статических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	45-46	**Практическое занятие №23.** Повторение комплексов физкультпаузы и производственной гимнастики. Подвижные игры на развитие внимания и координации движений	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
ЭКЗАМЕН: Выполнение тестового задания. Выполнение практических нормативов			**2**	ОК 08	
		Всего:	**48**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки;
- ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- шведская стенка;
- мячи малые;
- степплатформы;
- массажные балансировочные платформ;

Технические средства обучения:

- тренажеры с электронным дисплеем;
- секундомеры.

Ввиду особенностей обучаемого контингента и интеграции обучающихся-инвалидов различных нозологий в одной учебной группе основными направлениями аудиторных занятий выбрано:

- развитие двигательных навыков, необходимых в профессиональной деятельности;
- развитие общей координации и мелкой моторики рук.

Обучающиеся имеют возможность дополнительно овладевать навыками спортивных игр на открытой спортивной площадке общежития на внеурочных занятиях с инструктором по физической культуре.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ А.А.Бишаева — 6-е изд., стер., — М: Академия, 2020. — 320 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — М.: КНОРУС, 2023. — 256 с.
3. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов – Москва РУСАЙНС, 2023 — 258с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013 -170 с.

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2014. –296 с.
3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014 - 520 с.
4. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2010 – 96 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://gto.ru/
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] – Режим доступа http://sportlib.info
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.olympic.ru
5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
6. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: - 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	- Устный опрос - Выполнение тестового задания
Умения: - 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.	- Оценивание индивидуальной двигательной активности - Оценка выполнения практических нормативов :наличие положительной динамики, правильное выполнение.