

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 7 от «26» мая 2022 г.



Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Е.С. Назарова  
«26» мая 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по профессии

**29.01.05 Закройщик**

г. Симферополь  
2022

## РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
«Технология лёгкой промышленности»  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол № 7 от «26» мая 2022г.  
Председатель О.А. Медведева

## СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»  
Р.И. Чуприна  
«26» мая 2022г.

## СОГЛАСОВАНО

Эксперт от работодателя:



Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **29.01.05 Закройщик**, входящей в укрупненную группу **29.00.00 Технология лёгкой промышленности**.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

### Разработчик:

Короткая Татьяна Николаевна - преподаватель высшей категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **29.01.05 Закройщик**, входящей в укрупнённую группу специальностей **29.00.00 Технологии легкой промышленности**.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 06, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</li><li>- уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li><li>- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</li><li>- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li><li>- соблюдать технику безопасности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- знать современное состояние физической культуры и спорта,</li><li>- знать оздоровительные системы физического воспитания.</li></ul>

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

**дисциплины:** объем образовательной нагрузки – 40 часов;

во взаимодействии с преподавателем – 40 часов;

теоретическое обучение – 14 часов;

практические занятия – 26 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>40</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>14</b>
практические занятия	<b>26</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Тема 1.1</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	<b>2</b> <b>2</b>	ОК 01, ОК 06, ОК08
<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека и их развитие	<b>Содержание учебного материала</b> Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	<b>2</b> 2	ОК 01, ОК 06, ОК08
<b>Тема 1.3</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единое саморазвивающиеся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности	<b>2</b> 2	ОК 01, ОК 06, ОК08
<b>Тема 1.4</b> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах. Ведение баскетбольного мяча меня направление и скорость; передача мяча от груди с	<b>2</b> 2	ОК 01, ОК 06, ОК08

процессе занятий физическими упражнениями и спортом	отскоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.		
<b>Тема 1.5</b> Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах. Ведение баскетбольного мяча меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	<b>30</b> <b>4</b>	ОК 01, ОК 06, ОК08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Обучение технике бега на короткие, средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2.Обучение технике прыжка в длину с места. 3.Техника низкого старта, бега по виражам, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. 4.Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям. 5.Разучивание комплексов специальных упражнений. 6.Повышение уровня ОФП. 7.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости.)	<b>10</b>	ОК 01, ОК 06, ОК08
	<b>Практические занятия № 1</b> 1. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	
	<b>Практические занятия № 2</b> 1.Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН 30-60м	1	
	<b>Практические занятия № 3</b> 1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	1	

	2. Развитие скоростных качеств.		
	<b>Практические занятия № 4</b> 1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 2. Развитие скоростных качеств.	1	
	<b>Практические занятия № 5</b> 1. Совершенствование техники специальных беговых легкоатлетических упражнений. 2. Встречная эстафета.	1	
	<b>Практические занятия № 6</b> 1. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. 2. Обучение технике тройного прыжка в длину с места.	1	
	<b>Практические занятия № 7</b> 1. Контрольный норматив «Бег 100м» Зачет	1	
	<b>Практические занятия № 8</b> 1. Челночный бег 3X10м	1	
	<b>Практические занятия № 9</b> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	
	<b>Практические занятия № 10</b> 1. Многоскоки. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками сверху и снизу. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		ОК 01, ОК 06, ОК08
	<b>Практические занятия № 11</b> 1. Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	1	
	<b>Практические занятия № 12</b> 2. Закрепление техники верхней и нижней передачи.	1	
	<b>Практические занятия № 13</b> 1. Стойки и передвижения игроков.	1	

Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё.	<b>Практические занятия № 14</b> 1.Совершенствование изученных приёмов в учебной игре	1	
	<b>Практические занятия № 15</b> 1.Совершенствование техники верхней передачи.	1	
	<b>Практические занятия № 16</b> 1.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1	
	<b>Практические занятия № 17</b> 1. Совершенствование техники нижней передачи.	1	
	<b>Практические занятия № 18</b> 1.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1	
	<b>Практические занятия № 19</b> 1.Контрольный норматив «Передача мяча в парах».	1	
	<b>Практические занятия № 20</b> 1. Обучение технике нижней прямой подачи одной рукой снизу. 2. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1	
	<b>Практические занятия № 21</b> 1Обучение технике нижней прямой подачи одной рукой снизу.	1	
	<b>Практические занятия № 22</b> 2.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	1	
	<b>Практические занятия № 23</b> Контрольный норматив «Подача мяча одной рукой снизу»	1	
	<b>Практические занятия № 24</b> 1. Совершенствование подачи и приёма подачи в учебной игре. Нижняя, верхняя, боковая подача по зонам.	1	
	<b>Практические занятия № 25</b> Дифференцированный зачет.	1	
	<b>Практические занятия № 26</b> Дифференцированный зачет.	1	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	<b>2</b>		
<b>Всего:</b>	<b>40</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

*Гимнастика:*

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок);
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

*Легкая атлетика:*

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки;

*Спортивные игры*

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

*Измерительные приборы:*

- аптечка медицинская.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Печатные издания**

#### **Основная литература:**

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

#### **Дополнительная литература:**

2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9) .

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611) .

3. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396](http://www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396) .

4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E) .

#### *Интернет-ресурсы:*

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
<b>Уметь:</b>		
<p>Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p>	<p>Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Демонстрировать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля.</p>
<b>Знать:</b>		
<p>Знать современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>Осваивать методы профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля.</p>