Приложение 3.4

к ОПОП по специальности

29.02.10 Конструирование, моделирование

и технология изготовления изделий

легкой промышленности (по видам)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2024 г*.***

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**   **РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **14** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКАРАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08*.*

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| *ОК 04*  *ОК 08* | Уо 04.03 соблюдать правила работы в команде, учитывать особенности поведения других участников, проявлять чувство коллективизма и лидерские навыки  Уо 04.04быстро принимать решения при постоянно изменяющейся ситуации  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  **Уо 08.02** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **Уо 08.03** пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | **Зо 08.01** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  **Зо 08.02** основы здорового образа жизни;  **Зо 08.03** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного производства;  **Зо 08.04** средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 126 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 20 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия | 126 |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Промежуточная аттестация** | - |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов[[1]](#footnote-1), формированию которых способствует элемент программы** | **Код ПК, ОК** | **Код Н/У/З** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
| **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 учебного материала** | **2** | **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  **Зо 08.01** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  **Уо 08.02** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | ОК 08 | Зо 08.01  Уо 08.01 |
| В том числе практическое занятие 1.  Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 1.2. Физическое развитие человека.** | **Содержание учебного материала** | **2** |
| В том числе практическое занятие 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, привила составления комплексов упражнений | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 1.3. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.** | **Содержание учебного материала:** | **2** |
| В том числе практическое занятие 3.  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** |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 1.4. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.** | **Содержание учебного материала:** | **2** |
| В том числе практическое занятие 4.  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 учебного материала:** | **2** |
| В том числе практическое занятие 5.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 1.6. Спортивная подготовка.** | **Содержание учебного материала:** | **2** |
| В том числе практическое занятие 6.  Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 1.7. Здоровье и здоровый образ жизни, основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала:** | **2** | **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физи-ческой подготовленности  **Зо 08.02** основы здорового образа жизни;  **Зо 08.03** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного производства;  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровитель-ную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  **Уо 08.02** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **Уо 08.03** пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | ОК 08 | Зо 08.02  Зо 08.03  Уо 08.01  Уо 08.02  Уо 08.03 |
| В том числе практическое занятие 7.  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* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала:** | **8/4** |
| В том числе практическое занятие 8.  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  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  2/2  2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | ***32*** |  |  |  |
| **Тема 2.1. Беговые упражнения** | **Содержание учебного материала:** | **18** | **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиона-льной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровите-льную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  **Зо 08.04** средства профи-лактики перенапряжения | ОК 08 | Уо 08.01  Зо 08.04 |
| В том числе практическое занятие 10.  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. | *18* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 2.2. Прыжковые упражнения** | **Содержание учебного материала:** | **8** | **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиона-льной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровите-льную деятельность для ук-репления здоровья, дости-жения жизненных и профессиональных целей | ОК 08 | Уо 08.01 |
| В том числе практическое занятие 11.  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. | *8* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты** | **Содержание учебного материала:** | **6** | **ОК 08.** Использовать сред-ства физической культуры для сохранения и укрепле-ния здоровья в процессе профессиональной деятель-ности и поддержания необ-ходимого уровня физичес-кой подготовленности  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровите-льную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 08 | Уо 08.01 |
| В том числе практическое занятие 12.  Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание 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. | *6* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Раздел 3. Спортивные игры.** | | **20** |  |  |  |
| **Тема 3.1. Волейбол.** | **Содержание учебного материала:** | **10** | **ОК 08.** Использовать средства физической куль-туры для сохранения и укрепления здоровья в про-цессе профессиональной деятельности и поддержа-ния необходимого уровня физической подготовленности  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровите-льную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  **ОК 04**. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  **Уо 04.03** соблюдать правила работы в команде, учитывать особенности поведения других участников, проявлять чувство коллективизма и лидерские навыки  **Уо 04.04** быстро принимать решения при постоянно изменяющейся ситуации | ОК 08  ОК 04 | Уо 08.01  Уо 04.01  Уо 04.02 |
| В том числе практическое занятие 13.  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. | *10* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 3.2. Баскетбол.** | **Содержание учебного материала:** | **10** |
| В том числе практическое занятие 14.  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. | *10* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Раздел 4. Упражнения общеразвивающей направленности.** | | **22/6** |  |  |  |
| **Тема 4.1. Развитие гибкости.** | **Содержание учебного материала:** | **4/4** | **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональ-ной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздорови-тельную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  **Зо 08.04** средства профилактики перенапряжения | ОК 08 | Уо 08.01  Зо 08.04 |
| В том числе практическое занятие 15.  Наклоны туловища, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого 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). | 4/4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 4.2. Развитие координации движений.** | **Содержание учебного материала** | **4** |
| В том числе практическое занятие 16.  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* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 4.3. Развитие силы.** | **Содержание учебного материала** | **8** |
| В том числе практическое занятие 16.  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 темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). | *8* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 4.4. Развитие силы***(продолжение).* | **Содержание учебного материала** | **6/2** |
| В том числе практическое занятие 17.  Упражнения с непредельными 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. | *6/2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |  |  |  |
| **Раздел 5. Подъемы и спуски, повороты, торможения..** | | **20** |  |  |  |
| **Тема 5.1. Подъемы и спуски, повороты, торможения.** | **Содержание учебного материала:** |  | **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональ-ной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздорови-тельную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 08 | Уо 08.01 |
| В том числе практическое занятие 19.  Подъемы и спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, в преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. | *20* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Раздел 6. Гимнастика** | | **10/10** |  |  |  |
| **Тема 6.1. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.** | **Содержание учебного материала:** | **6** | **ОК 08.** Использовать сред-ства физической культуры для сохранения и укреп-ления здоровья в процессе профессиональной деяте-льности и поддержания необходимого уровня физи-ческой подготовленности  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровите-льную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  **Зо 08.04** средства профи-лактики перенапряжения | ОК 08 | Уо 08.01  Зо 08.04 |
| В том числе практическое занятие 20.  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. | *6/6* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 6.2. Прикладные упражнения.** | **Содержание учебного материала:** | **4** |
| В том числе практическое занятие 21.  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. | *4/4* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Промежуточная аттестация** | | ***-*** |  |  |  |
| **Всего:** | | ***126/20*** |  |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

*«Спортивный зал»*:

1. Спортивный зал игровой с резиновым покрытием: 2 щита баскетбольных, 1 секта волейбольная, 1 сетка бадминтонная.

2. Спортивный зал гимнастический: 3 шведских стенки, 1 тренажер для «пресса», 1 стол для настольного тенниса.

3.Тренажерный зал для тяжелой атлетики: 5 спортивных тренажеров.

Спортивный инвентарь:

2 гири, 2 гантели, 20 палок гимнастических, 10 мячей волейбольных, 2 мяча для метания, 1 сетка для настольного тенниса, 8 обручей пластмассовых, 3 ракетки бадминтонные, 20 скакалок, 3 шахматных стола

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Площадка для игровых видов спорта, состоящая из следующих элементов: мини футбольное поле, волейбольная площадка;

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бурухин, С. Ф.  Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0
3. Германов, Г. Н.  Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3
4. Дворкин, Л. С.  Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6.
5. Жданкина, Е. Ф.  Физическая культура. : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6.
6. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
7. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9
8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2.
9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Знания:**  **Зо 08.01** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  **Зо 08.02** основы здорового образа жизни;  **Зо 08.03** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного производства;  **Зо 08.04**средства профилактики  **Умения:**  **Уо 08.01** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  **Уо 08.02** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **Уо 08.03** пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии  **Уо 04.03** соблюдать правила работы в команде, учитывать особенности поведения других участников, проявлять чувство коллективизма и лидерские навыки  **Уо 04.04**быстро принимать решения при постоянно изменяющейся ситуации | *Волейбол* Передачи в парах сверху 15 раз и снизу 5 раз. Оценивается техника выполнения. Подача 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.  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, танцевальные 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, перекат 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 | **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;  **Итоговый контроль:**  Дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности. |

\*Для сведения

Цифровой конструктор применяется при формировании образовательной программы (Раздел 4 ПООП-П). Прописывается в программном обеспечении после составления всех рабочих программ.

Основа ПК=Н+У+З

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Профессиональные компетенции (ПК)** | **Навыки (Н)/практический опыт (ПО)** | **Умения (У)** | **Знания (З)** |
| ПК 1.1 | Н 1.1.01/ ПО 1.1.01 | У 1.1.01 | З 1.1.01 |
| Н 1.1.02/ ПО 1.1.02 | У 1.1.02 | З 1.1.02 |
| Н 1.1.X/ ПО 1.1.Х | У 1.1.X | З 1.1.X |
| ПК 1.2 | Н 1.2.01/ ПО 1.2.01 | У 1.2.01 | З 1.2.01 |
| Н 1.2.02/ ПО 1.2.01 | У 1.2.02 | З 12.02 |
| Н 1.2.X/ ПО 1.2.Х | У 1.2.X | З 1.2.X |
| ПК 2.1 | Н 2.1.01/ ПО 2.1.01 | У 2.1.01 | З 2.1.01 |
| Н 2.1.02/ ПО 2.1.01 | У 2.1.02 | З 2.1.02 |
| Н 2.1.X/ ПО 2.1.Х | У 2.1.X | З 2.1.X |
| ПК Х.Х | Н Х.Х.01/ ПО Х.Х.01 | У Х.Х.01 | З Х.Х.01 |
| Н Х.Х.02/ ПО Х.Х.02 | У Х.Х.02 | З Х.Х.02 |
| Н Х.Х.X/ ПО Х.Х.Х | У Х.Х.X | З Х.Х.X |

Основа ОК= умения общие (Уо)+знания общие (Зо)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции (ОК)** | **Умения общие (Уо)** | **Знания общие (Зо)** |
| ОК 01 | Уо.01.01 | Зо.01.01 |
|  | Уо.01.02 | Зо.01.02 |
| ОК 02 | Уо.02.01 | Зо.02.01 |
|  | Уо.02.02 | Зо.02.02 |
| ОК 03 | Уо.03.01 | Зо.03.01 |
|  | Уо.03.02 | Зо.03.02 |
| ОК 04 | Уо.04.01 | Зо.04.01 |
|  | Уо.04.02 | Зо.04.02 |
| ОК 05 | Уо.05.01 | Зо.05.01 |
|  | Уо.05.02 | Зо.05.02 |
| ОК 06 | Уо.06.01 | Зо.06.01 |
|  | Уо.06.02 | Зо.06.02 |
| ОК 07 | Уо.07.01 | Зо.07.01 |
|  | Уо.07.02 | Зо.07.02 |
| ОК 08 | Уо.08.01 | Зо.08.01 |
|  | Уо.08.02 | Зо.08.02 |
| ОК 09 | Уо.09.01 | Зо.09.01 |
|  | Уо.09.02 | Зо.09.02 |

1. В соответствии с Приложением 3 ПООП. [↑](#footnote-ref-1)