



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Астраханской области  
высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»  
**ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**  
(Енотаевский филиал ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии  
среднего профессионального образования

**29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий**

**Квалификация:** Мастер по изготовлению швейных изделий

2024

ОДОБРЕНА  
Методическим  
объединением  
профессионального цикла  
Протокол № 8  
от «24» апреля 2024 г.  
Председатель методического  
объединения  
ЧЧ / Чалдаева С.Г./  
«24» апреля 2024г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
Педагогическим советом  
Енотаевского филиала  
ГБОУ АО ВО АГАСУ  
Протокол № 5  
от «25» апреля 2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Енотаевского  
филиала ГБОУ АО ВО  
«АГАСУ»:  
Кузнецова В.Г. /  
«25» апреля 2024г.



Составитель: преподаватель Беккер /Беккер М.М./

Рабочая программа разработана на основе требований:  
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
- ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного 26 сентября  
2023 г. Приказом №720 Министерства Просвещения Российской Федерации  
Учебного плана на 2024-2026 уч.год

Согласовано:

Методист

Енотаевского филиала ГБОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И.

Библиотекарь: Попова О.А.

Заместитель директора по УПР Тырнова С.Ю.

Специалист УМО СПО М.Б. Подольская

Рецензент:

ГАПОУ «Черноярский губернский колледж» Землякова С.Ю.  
(должность, место работы)

Землякова С.Ю.  
подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО А.П. Гельван / А.П. Гельван  
Подпись И.О.Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> .....	4
1.1. Область применения рабочей программы. . . . .	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины. . . . .	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы. . . . .	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура .....	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	8
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	8
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	9

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

## **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования имеющих право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной профессии, имеющих государственную аккредитацию и при наличии соответствующей лицензии.

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

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является дисциплиной социально-гуманитарного цикла профессиональной подготовки.

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

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

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

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

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

34 средства профилактики перенапряжения

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

ОК8 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 рабочей программы учебной дисциплины**

Объем ОП 40 часов.

в том числе: с преподавателем 40 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
практические занятия	38
Контрольная работа	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	Учебным планом не предусмотрено
<b>Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1   Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	1	
	<b>Контрольные работы</b>		
	2   Контрольная работа №1. Входной контроль.	1	
	<b>Практические занятия</b>		
	3   Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	2	
	4   Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
5   Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	2		
	<i>Практические занятия. Устный опрос. Тестирование. Выполнение упражнений.</i>		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1   Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	
	2   Упражнения на развитие выносливости.	2	
	3   Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	1	
	<i>Практические занятия. Устный опрос. Тестирование. Выполнение упражнений.</i>		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья,</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1   Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в	2	

достижения жизненных и профессиональных целей		выполнении профессиональных навыков	
	2	Кросс по пересеченной местности.	2
	3	Бег на 150 м в заданное время.	2
	4	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1
	5	Метание гранаты в цель.	1
	6	Метание гранаты на дальность.	1
	7	Челночный бег 3x10.	1
	8	Прыжки на различные отрезки длины.	1
	9	Выполнение максимального количества элементарных движений	1
	10	Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	1
	11	Упражнения на снарядах.	1
	12	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1
	13	Ходьба по гимнастическому бревну	1
	14	Упражнения с гантелями	1
	15	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	16	Акробатические упражнения.	1
	17	Упражнения в балансировании.	1
	18	Упражнения на гимнастической стенке.	1
	19	Преодоление полосы препятствий.	1
	20	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.	1
	21	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	1
	22	Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний.	1
	23	Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Дифференцированный зачет.	1
		<i>Практические занятия. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование.</i>	
	<b>Всего</b>		<b>40</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Спортивный зал № 20

S =150,5

Гантели – 5

Граната учебная – 7

Мяч волейбольный – 2

Мяч баскетбольный – 2

Мяч футбольный – 2

Ворота футбольные – 2

Обруч металлический – 5

Скакалки – 10

Штанга – 2

Маты – 6

Сетка волейбольная – 1

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивная площадка (стадион) включает в себя:

- футбольное поле
- полоса препятствий.

Полоса препятствий имеет следующие элементы:

- линия начала полосы,
- стена,
- разрушенный мост,
- кочки,
- прыжковая яма.



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

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

#### **Основная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

#### **Дополнительные источники**

1. Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура», Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник», 2020г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. Режим доступа <http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheskaya->
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
3. Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))
4. Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.rukultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий (устного опроса, тестирования, выполнения упражнений, контрольных нормативов).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	

ОК8 У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
ОК8 У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
ОК8 У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
<b>Знания:</b>	
ОК8 З-1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Устный опрос, тестирование. Дифференцированный зачет.
ОК8 З-2 основы здорового образа жизни;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Устный опрос, тестирование. Дифференцированный зачет.
ОК8 З-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Устный опрос, тестирование. Дифференцированный зачет.
ОК8 З-4 средства профилактики перенапряжения	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Устный опрос, тестирование. Дифференцированный зачет.