

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-  
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**УТВЕРЖДАЮ:**  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Лебедева И. П.

Профессия: 29.01.05 Закройщик

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Новокузнецк

Рассмотрено на заседании  
МК профессий «Изготовитель  
художественных изделий из дерева»,  
«Художник росписи по дереву», «Закройщик»  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г  
Председатель МК  
\_\_\_\_\_ / Т.С. Сергеева

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.05 Закройщик, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 апреля 2018г. № 230, а также в соответствии с учебным планом по профессии 29.01.05 Закройщик, утверждённым директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н., Приказом № 151/1 от 29.06.2020 г.

Организация-разработчик рабочей программы:

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик рабочей программы:

Кучумова Наталья Яковлевна, преподаватель

Рецензент: Свистунов Сергей Васильевич, преподаватель ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
	ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих (АОП СПО ПКРС) 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 АОП СПО ПКРС

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 06, ОК 08	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	60
в том числе:	
практические занятия	60
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>27</b>	
Тема 1.1. 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>Практическое занятие:</b> Введение ТБ. ЗОЖ.	2	ОК 01, ОК 06, ОК 08
Тема 1.2. 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>Практическое занятие:</b> Психофизиологические основы. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	ОК 01, ОК 06, ОК 08
Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала:</b> Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единое саморазвивающееся 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.		ОК 01, ОК 06, ОК 08

	<b>Практическое занятие:</b> Физические особенности, особенности анамнеза. Функциональные исследования, динамометрия, (состояние здоровья, толерантность к нагрузкам). Психофизиологические основы человека.	2	
Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	<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, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей 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.		ОК 01, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b> Вводная гимнастика. Специальный комплекс упражнений, насыщенный комбинированными динамическими упражнениями для различных групп мышц.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Физкультурная пауза. Специальный комплекс, включающий упражнения на расслабление работающих мышц и упражнения для включения в активную деятельность мышц и систем, не нагруженных во время работы.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Физкультурная минута. Комплекс общего воздействия, для работающих сидя в благоприятных санитарно - гигиенических условиях.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Микропауза активного отдыха. Послерабочее восстановление. Примерные формы восстановительных занятий.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Профилактика влияний неблагоприятных факторов труда. Профилактическая гимнастика.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Гимнастика для глаз.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Йога для глаз.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения для суставов и связок.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Самомассаж для расслабления мышц шеи.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Стретчинг.	2	
<b>Практические занятия:</b> Комплекс упражнений для тренировочного занятия. Зачет.	1		
<b>Раздел 2.</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>33</b>	

Тема 2.1. 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, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей 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.		ОК 01, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b> Собственно силовые упражнения. Развитие силовых способностей. Прикладные упражнения, упражнения в лазании.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Скоростно-силовые упражнения. Специальные упражнения. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на месте и в ходьбе.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Развитие выносливости. Специальные упражнения на развитие выносливости.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения на отягощение. Упражнения с приложением силы партнера	4	
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения на координацию. Развитие координационных способностей.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Прикладные упражнения, упражнения в движении, разновидности бега, ходьбы в сочетании с различными движениями рук.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Прикладные упражнения, упражнения в переноске груза, упражнения в метании.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Прикладные упражнения, упражнения в парах на координацию.	4	
<b>Практические занятия:</b> Комплексы упражнений на все группы мышц. Дифференцированный зачет.	1		
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	



### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрена следующая спортивная инфраструктура:**

Спортивный комплекс, который включает:

– спортивный зал.

Оборудование спортивного комплекса:

- кондиционер - 2 шт.,
- тренажер - 13 шт.,
- беговая дорожка WESLO - 2шт.,
- велотренажер BODYsculp. - 1 шт.,
- беговая дорожка KETTLER - 1 шт.,
- штанга - 1 шт.,
- стенка гимнастическая - 1 шт.,
- тренажер WEIDER – 1шт.,
- тренажер STEPPER - 1 шт.,
- «Эллипсойд» – 1 шт.,
- тренажер «Гребля» – 1 шт.,
- тренажер спортивный KETTLER - 1 шт.,
- коленоупор – 1 шт.,
- маты – 13 шт.,
- мячи гимнастические – 11 шт.,
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- весы напольные – 1 шт.,
- гантели (1.5 и 2 кг) – 34 шт.

Технические средства обучения:

- домашний кинотеатр – 1 шт.,
- DVD – 1 шт.,

- телевизор – 2 шт.

## **3.2 Информационное обеспечение обучения**

### **3.2.1 Электронные издания (электронные ресурсы)**

#### Основная литература:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/448586>

#### Дополнительная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации : официальный сайт: URL: <https://minsport.gov.ru/> – Текст : электронный.

3. Региональный специализированный журнал «Кузбасс спортивный» : официальный сайт : – Кемерово. – URL: [www.sport-kuzbass.ru](http://www.sport-kuzbass.ru) – Текст : электронный.

## **3.3 Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках освоения рабочей программы ОП.04**

Профессиональное обучение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательной программы, адаптированной для обучения указанных обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Для обеспечения доступности образования обучающимся инвалидам создаются специальные условия:

- пандусы (входной пандус, пандус внутренний к коридорам),

- поручни;
- расширенные дверные проемы,
- лифт – 2 шт.,
- локальные пониженные стойки-барьеры;
- эргономическая мебель; специально оборудованные санитарные, ваннные комнаты;
- штатный сурдопереводчик;
- мобильный радиокласс (радиомикрофон) «Сонет - РСМ» (12 мест);
- система информационная для слабослышащих «Исток А2»;
- электронные лупы;
- информационный киоск;
- сайт с версией для слабовидящих;
- мультимедийный компьютер;
- средства видеоподдержки учебного процесса (компьютер с доступом в Интернет, видеопроектор, экран);
- средства аудиоподдержки учебного процесса (аудиосистема);

Специальные образовательные и реабилитационные технологии:

1. ОТО – ординарные технологии обучения:

- лекционный материал:
- для слабовидящих - аудиоматериал;
- для слабослышащих – видеоматериал с субтитрами, курс лекций на электронном носителе;

- слайды, презентации;

– инновационные лекции, используемые научные методы познания, подачи и изложения материал. Например, лекция вдвоём, лекция пресс-конференция, лекция-конференция, лекция-провокация – данные методы ориентированы на психофизические особенности контингента обучающихся.

2. ИТО – интенсивные технологии обучения:

– компьютерные технологии с применением интерактивных методов наложения текста на учебный видеоматериал (видео статьи), интерактивные мультимедийные презентации;

– технологии исследовательской и проблемной ориентации: проблемно-поисковый метод, решение проблемных задач, анализ исторических событий;

– предоставление услуг ассистента-помощника (социальный педагог, родитель, студенты старших курсов);

– технологии графического, матричного и стенографического сжатия информации: опорные конспекты, алгоритмы-путеводители, сравнительные таблицы, схемы, хронологии событий;

– коммуникативные технологии: индивидуальная траектория компенсирующего (углубленного) образования; взаимообучение через диалог и дискуссию, дистанционно-образовательные технологии.

### 3. ВТО – высокие технологии обучения:

– мультимедиа технологии, реализуемые на основе специально структурированных электронных материалов, адаптированного программно-аппаратного обеспечения (видео уроки, видео лекции);

– мультимедиа технологии в живом контакте педагога и обучающегося (работа по скайпу, по электронной почте).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности</p>	<p>Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</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, контрольных работ и других видов текущего контроля</p> <p>Зачет, дифференцированный зачет</p>
<b>Знать:</b>		
<p>Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Осваивать методы профилактики профессиональных заболеваний.</p>	

Разработчики:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-  
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

\_\_\_\_\_ Преподаватель Н.Я. Кучумова

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

/см. файл ЛИСТЫ ДОПОЛНЕНИЙ

<b>Дата внесения изменений:</b>	<b>Место внесения изменения в структуре рабочей программы</b>	<b>Содержание изменения рабочей программы</b>
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ года		