

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»**

Профессиональный колледж

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПО
ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОФЕССИЯ 29.01.33 МАСТЕР ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ
ШВЕЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

Квалификация – мастер по изготовлению швейных изделий

Махачкала – 2024

Составитель – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич, старший профессионального колледжа ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Бабатов Абакар Курбанмагомедович, преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

Внешний рецензент - Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Методические указания по выполнению по выполнению заданий на практических занятиях по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 сентября 2023 г., № 720, в соответствии с приказом Минпросвещения России 24.08.2022 г., № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Методические указания по выполнению по выполнению заданий на практических занятиях по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» размещены на официальном сайте www.dgunh.ru.

Абдусаламов Ш.А. Методические указания по выполнению по выполнению заданий на практических занятиях по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» для профессии СПО 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий. Махачкала: ДГУНХ, 2024. – 10 с.

Рекомендованы к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 15 января 2024 г.

Рекомендованы к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий, Салаховой И.Н.

Одобрены на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа ДГУНХ, 10 января 2024 г. протокол № 4.

Общие положения

Дисциплина СГ.04 «Физической культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии СПО 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий и изучается на втором курсе. Форма контроля по итогам изучения в четвертом семестре – дифференцированный зачет по изученным темам.

Практическое занятие является важной формой, способствующей усвоению курса СГ.04 «Физическая культура». Основные задачи этих занятий сводятся к тому, чтобы научить обучающихся, самостоятельно мыслить, изжить имеющиеся штампы и способствовать расширению общей психологической культуры. В ходе занятий обучающиеся должны сформировать способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплины используются различные виды занятий: практические и самостоятельные (индивидуальные) занятия. На первом занятии по данной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с требованиями к ее изучению.

В процессе проведения занятий используются следующие образовательные технологии:

- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология рефлексивного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии и т.д.

Содержание практических работ и заданий дает возможность изучить роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, а так же использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии СПО 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических целях. Готовясь к практическому занятию, обучающийся должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекции, самостоятельном изучении. Только это обеспечит высокую эффективность практических учебных занятий.

На практических занятиях совершенствуется: физическая подготовка обучающихся для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта.

Упражнения, выполняемые на практических занятиях, способствуют

формированию физической подготовленности обучающегося, формированию здорового образа жизни. Количество, объем и содержание практических занятий фиксируется в рабочей программе дисциплины.

Основными этапами практического занятия являются:

1. Проверка знаний обучающихся – их теоретической подготовленности к занятию.
2. Инструктаж, проводимый преподавателем.
3. Выполнение заданий, работ, упражнений, решение задач, тестовых задач.
4. Последующий анализ и оценка выполненных работ и степени овладения, обучающихся запланированными компетенциями.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>
ОК	Общие компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Планируемые результаты обучения по дисциплине

<i>Код и формулировка компетенции</i>	<i>Компонентный состав компетенции</i>	
	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК	Общие компетенции	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	У1-оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	З1-структуру плана для решения задач.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в	У2-определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	З2-возможные траектории профессионального развития и самообразования

профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У3-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У4-Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. У5-Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	33-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 34-Основы здорового образа жизни. 35-Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. 36-Средства профилактики перенапряжения.

Перечень тем практических занятий

Практическое занятие № 1 «Основы здорового образа жизни обучающихся. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Практическое занятие № 2 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».

Практическое занятие № 3 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

Практическое занятие № 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Содержание и методика проведения практических занятий

Практическое занятие № 1 «Основы здорового образа жизни обучающихся»

Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Цель: формирование целостного представления о здоровом образе жизни, методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности.

Перечень вопросов для обсуждения:

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности, высшая и непреходящая жизненная ценность. Оно обеспечивает не только долголетие, но и более богатое, качественное содержание жизни, выступает и как экономическая категория, определяющая духовную потребность в продолжении, развитии и укреплении человеческого рода, свободе выбора образа жизни в согласии с природой, в повышении надежности бытовой и профессиональной деятельности.

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недуга».

1. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?

2. Что входит в понятие и каковы элементы здорового образа жизни? В чем проявляется ценностное отношение студента к здоровью?

3. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?

4. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?

5. Каковы принципы рационального питания?

6. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?

7. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?

8. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?

9. Каков путь самоформирования ценностного отношения студента к здоровью?

10. Как протекает процесс самоформирования ценностного отношения студента к себе как субъекту физкультурно-спортивной деятельности? Какие способы самоорганизации и самообразования существуют в физической культуре и спорте?

11. Какие существуют методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Практическое занятие № 2 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

Цель: формирование целостного представления о психофизиологических основах учебного труда и интеллектуальной деятельности; средствах физической культуры в регулировании работоспособности.

Перечень вопросов для обсуждения:

Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающие на психофизиологическом состоянии обучающихся. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда обучающихся, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным

факторам следует отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

1. Какова психофизическая характеристика умственной деятельности?

2. Каковы изменения состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения?

3. Как изменяется работоспособность студента в течение учебного дня, учебной недели, учебного года?

4. Каково состояние и работоспособность обучающихся в экзаменационный период?

5. Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности?

6. Каково влияние плавания на работоспособность?

7. Каково влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме?

8. Какие способы самоорганизации и самообразования существуют в физической культуре и спорте?

Практическое занятие № 3 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

Цель: формирование целостного представления о спорте, об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений.

Перечень вопросов для обсуждения:

Спорт - вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов, в избранном виде различают типы спорта:

- спорт высших достижений ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов. Целевая установка - победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание. Ведущие функции - соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная.

Спорт высших достижений разрушает кажущиеся пределы человеческих возможностей. Контингент спортсменов формируется в результате специальной системы отбора;

- массовый спорт используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности населения. Ведущие функции - воспитательная, повышение физической активности, оздоровительная, рекреационная. Отличительная черта - доступность широким массам населения. Главное в массовом спорте - регулярные занятия по подготовке к соревнованиям, стремление победить соперников, улучшить личный рекорд;

- детско-юношеский спорт служит для подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Ведущие функции - соревновательная, воспитательная, оздоровительная, рекреационная, познавательная. Основным критерий эффективности - массовость охвата;

- профессиональный спорт существует за счет самоокупаемости, прибыли, рекламы и базируется на соревнованиях с целевой установкой добиться победы и получить вознаграждение. На первый план здесь выступают соревновательная,

зрелищная, экономическая и престижная функции.

1. Что вы знаете о спортивной классификации, о спортивных разрядах и званиях?

2. Какова последовательность подготовки физкультурно-спортивных мероприятий?

3. Перечислите разделы «Положения о соревнованиях».

4. Что лежит в основе выбора вида спорта?

5. Назовите виды спорта, развивающие качества выносливости, силы и быстроты.

6. Дайте определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

7. Назовите виды спорта для:

• укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения;

• повышения функциональных возможностей организма;

• активного отдыха;

• подготовки к будущей профессиональной деятельности;

• достижения наивысших спортивных результатов.

8. Охарактеризуйте цели, содержание, структуру процесса спортивной тренировки. Назовите принципы спортивной тренировки: специальные и общепедагогические.

9. Назовите основные средства спортивной тренировки, перечислите их классификации. Какие вы знаете методы, используемые в спортивной тренировке?

10. Охарактеризуйте основные требования к планированию и построению спортивной тренировки. Назовите основные формы организации спортивной тренировки.

11. Какие средства и методы применяют для воспитания силы, выносливости, быстроты движений, гибкости, ловкости? Какие способы самоорганизации и самообразования существуют в физической культуре и спорте?

12. Какие виды соревнований вы знаете? Какие термины используют для характеристики конечного исхода спортивного соревнования?

13. Назовите цели и задачи массового спорта. Охарактеризуйте особенности спорта высших достижений.

Практическое занятие № 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Цель: формирование целостного представления о профессионально-прикладной физической подготовке.

Перечень вопросов для обсуждения:

Реализация специально-прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде ее гуманитарной компоненты – профессионально-прикладной физической подготовки, важнейшие задачи которой сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, в процессе обучения и, в частности, учебы в колледже.

1. Что такое профессионально-прикладная физическая культура и каково ее социально-экономическое значение?
2. Перечислите общие и специфические функции профессионально-прикладной физической культуры.
3. Назовите основные направления оптимизации профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической культуры. Какие способы самоорганизации и самообразования существуют в профессионально-прикладной физической подготовке?
4. Дайте характеристику профессионально-прикладной физической культуры личности.
5. Раскройте сущность профессионально-прикладной физической подготовки и ее социально-экономическое значение.
6. Что такое профессиональная психофизическая готовность? Какие основные профессионально важные физические, функциональные и психические качества необходимы в профессиональной деятельности? Приведите пример.
7. Каковы цели и конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся?
8. Каковы средства профессионально-прикладной физической подготовки, принципы их отбора, критерии оценки эффективности средства профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Назовите средства и методы профессионально-прикладной физической культуры, обеспечивающие высокий уровень профессиональной работоспособности, хорошее состояние здоровья и предупреждение профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы

№ п/п	Автор	Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
I. Основная учебная литература				
1.	Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	URL: https://urait.ru/bcode/513286
II. Дополнительная литература				
A) Дополнительная учебная литература				
2.	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с.	URL: https://urait.ru/bcode/517443

3.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования.	Издательство Юрайт, 2022. — 149 с.	URL: https://urait.ru/boode/518917
Б) Официальные издания:				
4.	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ .			
5.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 N 602 "Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 N 48372). https://minobrnauki.gov.ru/files/27.06.2017_602.pdf .			
6.	Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года N 3081-р. https://docs.cntd.ru/document/566430492 .			
В) Периодические издания				
7.	Журнал «Большой спорт». https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144 .			
Г) Справочно-библиографическая литература				
10.	Глоссарий терминов дисциплины «Физическая культура». https://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/glossarij/ .			

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <http://fcior.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». <http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. www.school.edu.ru

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>

Открытый класс, физическая культура. <http://www.openclass.ru>