

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

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол №7 от 16 января 2024 г.*

Профессиональный колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
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.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана 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».

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru.

Абдусаламов Ш.А. Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» для профессии СПО 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий. Махачкала: ДГУНХ, 2024. – 13 с.

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

Рекомендована 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.

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

Содержание

Раздел 1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
Раздел 2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
Раздел 3.	Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу и форму промежуточной аттестации.....	7
Раздел 4.	Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
Раздел 5.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	10
Раздел 6.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	11
Раздел 7.	Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных.....	11
Раздел 8.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
Раздел 9.	Образовательные технологии.....	12
	Лист актуализации рабочей программы дисциплины	13

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели дисциплины

Содержание программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

1. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).
2. Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.
3. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
4. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
5. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Знать:

1. Структуру плана для решения задач.
2. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.
6. Средства профилактики перенапряжения.

1.2. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>
ОК	<i>Общие компетенции</i>
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

1.2 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).	31-структуру плана для решения задач.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	У2-определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	32-возможные траектории профессионального развития и самообразования
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	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.

	средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	
--	--	--

1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Раздел I. Физическая культура		
	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие	Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
ОК 01	+	+	+
ОК 03	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций	
	Раздел I. Физическая культура	
	Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Тема 1.5. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов
ОК 01	+	+
ОК 03	+	+
ОК 08	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.04 «Физической культуре» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии СПО 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, подготовку к профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Дисциплина СГ.04 «Физической культуре» наряду с дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и

профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

Раздел 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу и форму промежуточной аттестации

Объем дисциплины в академических часах составляет– 69 часа

Количество академических часов, выделенных на контактную

работу обучающихся с педагогическим работником

(по видам учебных занятий), составляет– 69 ч.

в том числе: практические занятия– 69 ч.

Форма промежуточной аттестации:

4 семестр – тестирование

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академи- ческих часов	В т.ч.:							Интер- актив- ные формы провед- ения заня- тий	Форма текущего контроля успеваемости
			лекц- ии	семи- нары	прак- тиче- ские заня- тия	лабо- рато- рные заня- тия	конс- ульт- ации	иные анал- огич- ные заня- тия	само- стоя- тель- ная рабо- та		
1.	Раздел I. Физическая культура	64			64						
2.	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. 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.	4			4						Проведение устного опроса, тестирование
3.	Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие 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.	4			4						Проведение устного опроса, тестирование
4.	Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. 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.	4			4						Проведение устного опроса, тестирование

5.	Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	10			10						Выполнение практических заданий.
	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 скачком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.										
6.	Тема 1.5. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	10			10						Выполнение практических заданий.
	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 скачком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.										
	<i>В том числе практические занятия</i>										
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	13			13						
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	10			10						
	Проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	12			12						
7.	Тестирование	2			2						Контроль
	Итого за 4 семестр:	69			69						
	Всего				69						

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ 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/bcode/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/ .			

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Рекомендуется ознакомление с ресурсами следующих сайтов:

- 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/>
- Научная электронная библиотека (НЭБ). <http://www.elibrary.ru>
- КиберЛенинка. <http://cyberleninka.ru/>
- Тренажер "Облако знаний". <https://oblakoz.ru/>
- Образовательная онлайн-платформа «Учи. ру». <https://uchi.ru/>
- Электронные учебные материалы для учителей и школьников от «1С.Урок» <https://urok.1c.ru/>
- Федеральная государственная информационная система «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

7.2. Перечень информационных справочных систем

- Справочная правовая система «Консультант Плюс». <http://www.consultant.ru/>

7.3. Перечень профессиональных баз данных

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

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал - 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, д. 20а, помещение № 6.

Мебель и основной инвентарь: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, скамейка гимнастическая, тренажер для пресса, стол теннисный, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, штанга, гимнастические маты, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, груша, беговая дорожка, тематический стенд.

Раздел 9. Образовательные технологии

Технология интенсивного обучения - организация ускоренного усвоения знаний и формирования необходимых навыков и умений через совокупность специальным образом организованных коллективных учебно-познавательных действий, связанных с мобилизацией возможностей коллектива, личности каждого обучающегося и эффективным их использованием в концентрированно протекающем учебном процессе.

Информационно - коммуникационные технологии (ИКТ) - совокупность методов, процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации. ИКТ включают различные программно-аппаратные средства и устройства, функционирующие на базе компьютерной техники, а также современные средства и системы информационного обмена, обеспечивающие сбор, накопление, хранение, продуцирование и передачу информации».

Технология работы в малых группах - педагогическая технология особое направление, которое связано с организацией обучения обучающихся в составе малых учебных групп (как правило, по 3—5 человек). Обучение в сотрудничестве - совместное (поделенное, распределенное) обучение, в результате которого обучающиеся работают вместе, коллективно конструируя, продуцируя новые знания, а не потребляя их в уже готовом виде.

Игровые технологии - совокупность разнообразных методов, средств и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Использование игровых технологий в образовании способствует расширению кругозора обучающихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования обучающихся на обучение, так как создается благоприятная и радостная атмосфера.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
СГ.04 «Физическая культура»**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена
и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена
и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена
и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____