

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 12 Контрольный экз.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по У и НМР

_____ О.А. Евтехова

02. 09. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии **29.01.34**

Оператор оборудования швейного производства (по видам)

на базе основного общего образования
очная форма обучения

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 2 из 12 Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

Разработчик:

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 2

Протокол № 1

от 02. 09. 2025 г.

Председатель ПЦК: _____ Н.Н. Родичкина

Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» методист _____ Л.А. Зайцева
 (место работы) (занимаемая должность) (подпись) (инициалы, фамилия)

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 3 из 12 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 12 Контрольный экз.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам)**, входящей в укрупнённую группу специальностей 29.00.00 Технологии легкой промышленности

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в раздел социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающий должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающий должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объём образовательной программы **60** часов, в том числе

- нагрузка во взаимодействии с преподавателем **60** часов;
- теоретические сведения – **2** часа,
- практические занятия - **58** часов

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 12 Контрольный экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общее количество часов на дисциплину	60
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	60
в том числе:	
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	58
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зачета с оценкой</i>

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 6 из 12
			Контрольный экз.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теория	«Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий»	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега		2
	Практические занятия:	6	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2 Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3x10 м.		
Тема 1.2. Метание	3 Техника бега на средние дистанции. Зачет - бег 2 км.(юноши); бег 1 км.. (девушки)		
	Содержание учебного материала		
	1 Техника метания гранаты		2
	Практические занятия:	2	
Тема 1.3. Прыжки	1 Совершенствование техники метания гранаты. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	Содержание учебного материала		
	1 Техника прыжка в длину.		2

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 7 из 12
			Контрольный экз.

	Практические занятия:		2	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет – прыжки в длину с места.		
Раздел 2. Гимнастика			4	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения на перекладине. Зачет: подтягивание на высокой перекладине (юноши); подтягивание на нижней перекладине (девушки).		
Тема 2.2. Опорные прыжки. Акробатика	Содержание учебного материала			
	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Зачет – опорный прыжок через гимнастического козла.		
	2	Акробатика: кувырок вперёд, назад, с прыжком. Стойка на руках - юноши; на лопатках, «мостик» - девушки.		
Раздел 3. Спортивные игры: волейбол			10	
Тема 3.1. Техника передвижений, остановок, подача мяча	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	2	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
Тема 3.2. Прием мяча	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.		
	2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
	3	Прием мяча от сетки с выводом в зону своей команды.		

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 8 из 12
			Контрольный экз.

	4	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.		
Тема 3.3. Нападающий удар и Блокирование	Содержание учебного материала			
	1	Тактика нападающего удара.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Совершенствование техники нападающего удара.		
	2	Совершенствование техники блокирования нападающего удара.		
Тема 3.4. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры в волейболе. Правила игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в волейболе – зачет.		
Раздел 4. Общефизическая подготовка /ОФП/			16	
Тема 4.1. Упражнения на выносливость	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	Практические занятия		8	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения с собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) - зачет.		
	2	Упражнения со скакалкой – зачет (за 1 мин.).		
	3	Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на время - зачет.		
Тема 4.2. Упражнение на снарядах и тренажерах	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Зачёт: подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки).		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 9 из 12
			Контрольный экз.

Тема 4.3. Упражнения для силы	Содержание учебного материала			
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	Практические занятия		6	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) – зачет.		
	2	Упражнение с гирей (16 кг.)- зачет. Рывок, толчок гири (16 кг.)- юноши.		
	3	Упражнения со штангой (15кг.- девушки; 40 кг. - юноши.). Упражнения с амортизаторами.		
Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол			10	
Тема 5.1. Совершенствование техники и Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой на месте, в движении.		
Тема 5.2. Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой, двумя руками: от груди, над головой, снизу.		
	2	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
Тема 5.3. Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек. Элементы штрафных бросков – зачет.		
Тема 5.4. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра с заданием.		

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 10 из 12
			Контрольный экз.

	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
Раздел 6. П.П.Ф.П.			8	
Тема 6.1. Развитие выносливости и развитие точности	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения на развитие точности.		
Тема 6.2. Развитие быстроты, ловкости движений и координации	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.		
	2	Упражнения на развитие координации движений.		
Тема 6.3 Развитие гибкости Тема 6.4 и развитие силы	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	2	Упражнения на развитие мышечной силы		
Всего:			60	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 11 из 12 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому Обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; канат для лазанья; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; лыжный инвентарь; перекладина, тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень, М.: «Просвещение», 2023 год.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, М.: ИЦ «Академия», 2020 год.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, М.:ИЦ «Академия» Физкультура и Спорт, 2014год.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП СГ.04 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 12 из 12 Контрольный экз.

Интернет-ресурсы

Интернет – источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] /URL: <https://minsport.gov.ru/sport/>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Электронный ресурс] /URL: <https://olympic.ru>
3. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 11 класса. [Электронный ресурс] / URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/11/>
4. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 10 класса. [Электронный ресурс] / URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии(специальности).	- практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача контрольных нормативов
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.	- текущий контроль в форме устного опроса - тестирования - Зачет с оценкой