

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение №__
к ОП СПО по профессии
29.01.34 Оператор оборудования
швейного производства (по видам)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 29.01.34 Оператор оборудования
швейного производства (по видам)

Тюмень 2026

Рабочая учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2023г. № 698

Разработчик: Кобзаренко Г.А., преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 от 28.05.2026г.

Председатель ПЦК



подпись

Е.А.Флоря

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.34 «Оператор оборудования швейного производства (по видам)».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

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.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Овладение универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	Уметь - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- понимать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения - развивать навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.	Уметь -У-1 описывать значимость своей специальности; -У -2 применять стандарты антикоррупционного поведения; -У- 3 владеть приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,	- соблюдать механизмы межличностных отношений, взаимопонимания в команде/коллективе;	Уметь - У-1 организовывать работу коллектива и команды в ходе профессиональной деятельности

потребителями.	- использовать техники и приемы эффективного общения в коллективе, команде - использовать приемы готовности к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;	используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом	Уметь -У-1 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 специальности, для организации здорового образа жизни, активного

	совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - дать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - У-5 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-6 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - У-7 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	---

1.3 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины
 СГ.04 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по профессии 29.01.34 «Оператор оборудования швейного производства (по видам)».

Обозначение	Целевые ориентиры
ЦО 5	Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 24	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в

	чрезвычайных ситуациях.
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 53	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	46
в т.ч.	
Основное содержание	46
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	46
лабораторные занятия	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде зачета (4 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	2 курс		
	3 семестр	Практические занятия - 22 ч.	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Бег	Тематика практических занятий	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ; Техника беговых и прыжковых упражнений. Обучение технике бега на короткие дистанции: Входной контроль: 30, 60, 100м. <i>* **демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на средние дистанции. Входной контроль: 500м. Обучение технике бега на длинные дистанции. Входной контроль: 1000м. <i>*, **демонстрация бега на средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте</i>	2	
Тема 1.2 Прыжки	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега способом «Перешагивание» по частям, в целом <i>*демонстрация техники прыжка</i> <i>**(***) имитация техники прыжка в длину с места</i>	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		6	
	Тематика практических занятий		
Тема: 2.1 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 4. Комплекс упражнений с гантелями; комплекс фитбол-аэробики <i>*(**) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 5. Комплекс упражнений с собственным весом; комплекс упражнений шейпинга <i>*(**) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры		10	
Тема 3.1. Волейбол	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 6. Инструктаж по ТБ. Техника СПУ волейболиста; стойки, перемещения; обучение техники нижнего и	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	верхнего приема мяча над собой. *,**прием мяча от стены ***выполнение презентации по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».		
	Практическое занятие № 7. Обучение техники нижнего и верхнего приема мяча в парах на месте, в движении **,***прием мяча от стены	2	
	Практическое занятие № 8. Обучение техники прямой нижней подачи; элементы игры *демонстрация подачи с 4м от сетки **,*** демонстрация подачи с 2м от сетки	2	
Раздел 3. Спортивные игры		6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
Тема 3.2 Бадминтон	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 9. Инструктаж по ТБ; разметка площадки, стойки и перемещения игрока, техника подач: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. ** демонстрация техники перемещения *** привитие судейских навыков	2	
	Практическое занятие № 10. Техника нападающего удара «смеш»; элементы игры ** демонстрация техники удара *** имитация техники удара	2	
	Практическое занятие № 11. Техника одиночных, парных игр; элементы игры. ** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию *** привитие судейских навыков	2	
4 семестр		ПЗ – 24 ч.	
Раздел 4. Лыжная подготовка		16	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 12 Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. * ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени. **(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.	2	
	Практическое занятие № 13 Обучение технике скользящего шага, ОРУ на лыжах. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>		
	Практическое занятие № 14 Обучение технике бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 15 Обучение технике попеременных одношажных классических ходов, переход с хода на ход <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 16 Прохождение дистанции 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
Раздел 5. ППФП			
Тема 5.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Тематика практических занятий	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 17. Комплекс производственной гимнастики; развитие выносливости со скакалкой, набивными мячами <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 18 Комплекс упражнений с собственным телом <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 19. Комплекс упражнений с гантелями; комплекс фитбол-аэробики <i>*(**) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 20. Комплекс упражнений с гирей комплекс; комплекс упражнений шейпинга <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры		8	
Тема 3.3 Лепта.	Тематика практических занятий		ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 21. ТБ. Обучение техники индивидуальных приемов; подвижные	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	игры ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 22 . Обучение техники групповых приемов; учебная игра ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 23 . Двусторонняя игра; привитие судейских навыков. Дифференцированный зачет ** (***) составить комплекс производственной гимнастики по выбранной специальности.	2	
	Итого	46	
	Промежуточная аттестация в форме зачета		

* подготовительная медицинская группа, ** специальная медицинская группа А, *** специальная группа Б (освобожденные)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины Физическая культура должен быть предусмотрен спортивный комплекс: спортивный зал.

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические палка, гимнастические коврики, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, ракетки для бадминтона, дартс, шахматы, секундомеры.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.

3.2.2. Дополнительная литература

1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2024. – 450 с.– (Профессиональное образование). – URL: www.academia-moscow.ru

2. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: sport.minstm.gov.ru

3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-5

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1 Инструменты оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знать: Роль 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.
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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Выполнение тестовых упражнений. На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.
ЦО 5 уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 23 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.	Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 24 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов

(профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
ЦО 25 Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 53 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	- осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение - применяет коммуникативные навыки в общении с разновозрастными и социальными слоями населения	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов