

Приложение 3.4
к ОПОП-П по профессии
08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 социально-гуманитарного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 08	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Зо 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
			Зо 08.04	Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40

в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	36
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ³ , формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Раздел 1. Теоретический		4/0		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной подготовке	Содержание	2		
	1. Физическая культура личности, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Физическая культура и личность профессионала. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой	<i>1</i>	ОК 08	3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	<i>1</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2. Физическая культура в	Содержание	2		
	1. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к	<i>1</i>	ОК 08	3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03

профессиональной деятельности	которым профессия предъявляет повышенные требования Средства физической культуры в регулировании работоспособности			Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	2.Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Практическая часть		36/0		
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание	10		
	1.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спринтерский, эстафетный, длительный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метания в цель и на дальность.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10		
	1.Практические занятия 1 «Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Спринтерский бег: бег на результат 60м, 100м.»	2	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	2. Практическое занятие 2 «Техника длительного бега: бег 3000 м.(юноши), бег 2000 м. (девушки). Кросс по пересеченной местности»	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	3. Практическое занятие 3 «Прыжки: в высоту способом «перешагивание», «ножницы»; в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
4. Практическое занятие 4 «Бег на средние дистанции: 500м.(юноши), 300м. (девушки). Метания: в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений»	2			

	5. Практическое занятие 5 «Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) средствами легкоатлетических упражнений. Челночный бег, эстафетный бег»	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание	6		
	1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Комплексы упражнений у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Опорные прыжки.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	1. Практическое занятие 8 «Повороты и перестроения в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов и с предметами на месте и в движении, в парах. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня»	2	ОК 08	3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	2. Практическое занятие 9 «Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём переворотом, передвижения в висах и упорах на руках»	2		
	3. Практическое занятие 10 «Развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости на гимнастических снарядах и в вольных упражнениях»	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3.	Содержание	6		

Лыжная подготовка	1.Лыжная подготовка. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника одновременных и попеременных ходов. Тактическая подготовка лыжника. Воспитание общей и скоростной выносливости.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	1.Практическое занятие 11 «Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий»	2	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	2.Практическое занятие 12 «Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.»	2		Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Уо 08.03
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание	8		
	1.Терминология спортивной игры. Правила спортивных игр (баскетбол, волейбол). Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника передвижений, владения мячом. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении. Двусторонняя игра.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8		
	1.Практическое занятие 6 «Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей»	4	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02

	2. Практическое занятие 7 «Волейбол. Техника перемещений; техника передачи, приема и подачи мяча; техника нападающего удара. Варианты блокирования (одиночное и двойное, страховка). Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей»	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	6		
	1.Цели, задачи и значение ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений, навыков, физических и психических свойств и качеств. Средства, методы профилактики перенапряжений, характерных для профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	1. Практическое занятие 14 «Упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, равновесие, ходьба по узкой опоре, прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями»	2	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие 15 «Комплексы упражнений для развития статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Круговая тренировка с элементами упражнений ППФП»	2		
Практическое занятие 16 «Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев	2			

	и кистей рук. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп. Тестирование профессионально-важных качеств»			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Промежуточная аттестация				
Всего:		40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2020. – 320с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Буров, А. Э. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261с.

<https://www.iprbookshop.ru/116615.html>.

2. Буров, А. Э. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261с.

<https://www.iprbookshop.ru/116615.html>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основ здорового образа жизни Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии, Средств профилактики перенапряжения.	Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знает основы здорового образа жизни Понимает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии Определяет средства профилактики перенапряжения.	Наблюдение Практическое выполнение Тестирование: в контрольных точках: - на входе – начало учебного года, семестра - на выходе – в конце учебного года, семестра Практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

<p>Использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользования средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.</p>	<p>Владеет физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Применяет средства профилактики перенапряжения, характерные для данной профессии.</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Практическое выполнение</p> <p>Тестирование:</p> <p>в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на входе – начало учебного года, семестра; - на выходе – в конце учебного года, семестра <p>Практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).</p>
---	---	--