

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

« 16 » *ноября* 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и  
декоративных работ

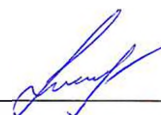
Форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденным приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 г. №340.

Разработчик:

старший методист

 М.Ю. Шашкова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 2 от « 10 » 10 2023 г.

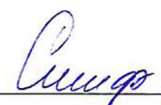
Руководитель

физического воспитания

 Д.С. Кучерявый


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 2 от « 26 » 10 20 23 г.

Председатель методического  
совета техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

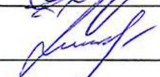
Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 А.С. Косоруков

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, одобренного педагогическим советом техникума, протокол №      от «      »      20      г., на заседании П(Ц)К, протокол №      от «      »      20      г.

Председатель П(Ц)К

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, одобренного педагогическим советом техникума, протокол №      от «      »      20      г., на заседании П(Ц)К, протокол №      от «      »      20      г.

Председатель П(Ц)К

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы профессий 08.00.00 Техника и технологии строительства, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденным приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 № 340.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит социально-гуманитарный цикл.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни;

З3 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

З4 – средства профилактики перенапряжения.

### **умения:**

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы

бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.2. Выполнять работы по устройству наливных полов и оснований под полы.

ПК 2.2. Выполнять облицовочные работы горизонтальных, вертикальных, внутренних наружных, наклонных поверхностей зданий и сооружений.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>32</b>
из них в форме практической подготовки	6
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>32</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>–</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке	<b>Теоретическое занятие.</b> Физическая культура личности, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 2. Легкая атлетика	<b>Практическое занятие №1.</b> Отработка техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие №2.</b> Прыжки: в высоту способом «перешагивание», «ножницы»; в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 3. Спортивные игры	<b>Практическое занятие №3.</b> Освоение техники игры в 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.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие №4.</b> Освоение техники игры в волейбол. Техника перемещений; техника передачи, приема и подачи мяча; техника нападающего удара. Варианты блокирования (одиночное и	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08

	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.			
	<b>Практическое занятие №5.</b> Игра в мини-футбол. Техника перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (остановки, передачи, ведения, удары и др.) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Обманные движения. Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие №6.</b> Освоение техники игры в настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки. Технические приёмы: подача, подрезка слева и справа, накат слева и справа. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 4. Гимнастика	<b>Практическое занятие №7.</b> Повороты и перестроения в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов и с предметами на месте и в движении, в парах.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие №8.</b> Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, подъем переворотом, передвижения в висах и упорах на руках.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 5. Кроссовая	<b>Практическое занятие №9.</b> Развитие общей выносливости и построение стратегии бега на длинные дистанции.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08



подготовка	<b>Практическое занятие №10.</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Развитие выносливости, координации движений.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие №11.</b> Бег с преодолением препятствий, бег с гандикапом, фартлек. Элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практическое занятие №12.</b> Выполнение упражнений в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, равновесие, ходьба по узкой опоре, прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	2	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.2
	<b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение комплексов упражнений для развития статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.2
	<b>Практическое занятие №14.</b> Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп. Тестирование профессионально-важных качеств.	2	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		2	—	
<b>Всего</b>		<b>32</b>	<b>6</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, комплект медболов.

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

### **3.2.3 Интернет-ресурсы**

1. Федеральный портал «Российское образование» – URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России – URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знания:</b>            31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            32 – основы здорового образа жизни;            33 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;            34 – средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>умения:</b>            У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            У3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение;</li> <li>- практическое выполнение;</li> <li>- оценка результатов самостоятельной работы;</li> <li>- выполнение нормативов;</li> <li>- практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности);</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>