

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кисловодский государственный многопрофильный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБПОУ КГМТ

Е.Н. Михайлян

28 июня 2023 г

## ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, входящей в состав укрупнённой группы профессий и специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Разработчики:

Смолина Елена Станиславовна – преподаватель ГБПОУ КГМТ

Рекомендована методической комиссией преподавателей дисциплин общепрофессионального и профессионального циклов и мастеров производственного обучения технического профиля государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Протокол заседания методической комиссии № 11 от 26.08.2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с СГ.03 Безопасность жизнедеятельности и с профессиональными модулями: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.02 Выполнение малярных и декоративно-художественных 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	Умения	Знания
ОК 08	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 профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<i>Объем часов</i>
<b>Общий объем образовательной нагрузки</b>	<b>68</b>
<b>Всего объем образовательной нагрузки</b>	<b>64</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>4</b>
<b>Всего занятий</b>	<b>62</b>
в том числе:	
<b>уроков</b>	<b>2</b>
<b>лабораторные занятия и практические занятия</b>	<b>60</b>
практические занятия	<b>30</b>
в форме практической подготовки	<b>30</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Тема 1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 08	
	1   Физическая культура - важная составляющая общей культуры нашего общества.			
	<i><b>практические занятия</b></i>			
	1   Техника безопасности. Правила игры.			
	2   Правила игры. Перемещение, передача, подача мяча.			
	3   Нападающий удар, блокирование.			
	4   подача мяча в зону, прием мяча с подачи в падении.			
	5   подача мяча в зону (1,6,5) Прием мяча в падении.			
	6   подача мяча в зону, прием мяча с подачи в падении.	<b>20</b>		
	7   Варианты блокирования (одиночное и двойное, страховка). Комбинации из освоенных элементов.			
	8   Перемещение, передача, подача мяча.			
	9   подача мяча в зону (1,6,5) Прием мяча в падении.			
	10   Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.			
	<i><b>в форме практической подготовки</b></i>			
	1   подача мяча в зону (3,2). Прием мяча.			
2   подача мяча в зону (3,2). Прием мяча.				
3   Варианты блокирования (одиночное и двойное, страховка). Комбинации из освоенных элементов.				

	4	Блокирование. Тактика нападения.	20	
	5	Прием мяча в падении одной рукой. Учебная игра.		
	6	Тактические действия. Учебная игра.		
	7	Нападающий удар. Блокирование.		
	8	Блокирование. Тактика нападения.		
	9	Учебная игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.		
	10	Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовить презентацию на тему: 1. Современная физическая культура и спорт.		4	
<b>Тема 2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	<b>ОК 08</b>
	2	Физическая культура и личность профессионала.		
	<i>практические занятия</i>		10	
	1	Техника безопасности. Правила игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		
	2	Техника безопасности. Правила игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		
	3	Ловля и передача мяча с места, в движении.		
	4	Ловля и передача мяча с места, в движении		
	5	Броски в корзину с места, в прыжке.		
	6	Броски в корзину с места, в прыжке		
	7	Броски в корзину прыжком. Учебная игра.		
	8	Броски в корзину прыжком. Учебная игра.		
	9	Броски в корзину прыжком. Учебная игра.		
	10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.		
	<i>в форме практической подготовки</i>		10	
	1	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
	2	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
	3	Вырывание и выбивание. Перехват.		
4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.			
5	Вырывание и выбивание. Перехват.			

	6	Тактические действия. Судейство. Учебная игра.		
	7	Тактические действия. Судейство. Учебная игра.		
	8	Отсекание от щита. Передача мяча одной рукой. Учебная игра.		
	9	Отсекание от щита. Передача мяча одной рукой. Учебная игра.		
	10	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.		
	<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
			<b>Всего</b>	<b>68</b>

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

#### **3.1. Для реализация программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивного комплекса**

1. Спортивный зал
2. Площадка игровая баскетбольная
3. Площадка игровая волейбольная

#### **Учебно-практическое оборудование:**

1. скакалка гимнастическая 5 шт.,
2. обруч гимнастический 4шт.,
3. маты гимнастические 4шт.,
4. комплект щитов баскетбольных навесных с кольцами - 1шт.,
5. сетка волейбольная 1шт.,
6. мячи баскетбольные 4шт.,
7. мячи волейбольные 7 шт.,
8. сетка для переноса и хранения мячей 1шт.,
9. табло перекидное 1шт.,
10. компрессор для накачивания мячей 1шт.,
11. секундомер– 1шт,
12. аптечка медицинская 1шт,
13. дополнительный инвентарь.

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

##### **Интернет-ресурсы:**

Ресурсы электронной библиотеки «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru)

##### **3.2.1.Основные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А.Зайцев, В.Ф.Зайцева, С.Я.Луценко, Э.В.Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва Издательство Юрайт, 2022. — 227с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

##### **3.2.2. Дополнительная литература:**

1. В.И.Лях Физическая культура 10-11 кл: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень, /В.И. Лях.- 5-е изд.- М, Просвещение, 2021 – 255с.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знания:</u>                      -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      -основы здорового образа жизни;                      -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;                      -средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>-грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      - осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ;                      -правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии;                      - правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений.</p>	<p>- наблюдение;                      -практическое выполнение;                      -оценка результатов самостоятельной работы.                      -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).                      дифференцированный зачет.</p>
<p><u>Умения:</u>                      -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.</p>	<p>- правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      - эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      - использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>- наблюдение;                      -практическое выполнение;                      -оценка результатов самостоятельной работы.                      -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).                      дифференцированный зачет.</p>