

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Хакасия
Техникум коммунального хозяйства и сервиса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной образовательной программы

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Абакан, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК ¹ (из ПООП соответствующей профессии)	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах 2 курс	Объем в часах 3 курс	Объем в часах итого
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72	50	122
в т.ч. в форме практической подготовки	66	42	108
в том числе:			
теоретические занятия	2	4	6
практические занятия	66	42	108
<i>Самостоятельная работа *</i>	—	-	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	4	4	8

¹ Количество ПК определяется разработчиками программы по профессии

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч 2 курс	Объем, акад. ч 3 курс	Объем, акад. ч итого	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	3	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	2	4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		5	10	15	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	1	2	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	1	2	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	1	2	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	1	2	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	1	2	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 3. Волейбол		8	20	28	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	1	2	3	OK 04
	В том числе практических занятий	1	2	3	

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП				OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	1	2	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП				
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	2	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	-	2	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	-	2	2	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	-	1	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	-	1	1	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	-	1	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	-	1	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.7. Контроль выполнения	Содержание учебного материала	1	2	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		1	1	

тестов по волейболу	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	-	1	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	-	-	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 4. Баскетбол		4	12	16	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	1	2	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	1	2	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	1	2	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	-	2	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по	Содержание учебного материала	-	2	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола		1	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам		1	1	

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	1	2	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	1	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	-	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 5. Гимнастика		4	8	12	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	1	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	1	2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-	-	2	
	В том числе практических занятий	1	1	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.3. (одна из двух тем)	Содержание учебного материала	1	1	2	ОК 04
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты,		2	2	

Упражнения на бревне (девушки). ППФП	соскок				ОК 08
	В том числе практических занятий	1	1	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	1	5	6	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-	-	2	
	В том числе практических занятий	1	5	6	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	1	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-	1	1	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	-	1	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	-	1	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	-	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 6. Бадминтон		2	8	10	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	1	2	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	2	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	1	2	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Отработка подач				
	Самостоятельная работа обучающихся*				

Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	-	2	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	2	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	-	6	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	6	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	-	2	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	-	1	1	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	-	1	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	-	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 7. Настольный теннис		3	6	9	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	1	2	3	
	В том числе практических занятий	1	2	3	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра				
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	10	14	ОК 04 ОК 08
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	-	12	12	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью	-	2	2	

для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
В том числе практических занятий	4	8	12	
Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	2	3	
Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	2	3	
Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	-	2	2	
Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	2	3	
Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	2	3	
Самостоятельная работа обучающихся*				
Промежуточная аттестация	4	4	8	
Всего:	72	50	122	

* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

** Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. 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, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

— 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный
// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</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/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>