

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

основной образовательной программы

08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

Абакан, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии **08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 03, 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 01	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	структуру плана для решения задач;
ОК 03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Основы здорового образа жизни
	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		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	36
в т.ч. в форме практической подготовки	36
В т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	34
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 ¹	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание		
	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»		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 1.2.	Содержание		

¹ Объем часов на освоение конкретных тем распределяется образовательной организацией самостоятельно.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающегося		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		44/44	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие Техника безопасности по лёгкой атлетике. Техника низкого, высокого старта. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Практическое занятие Техника стартового разгона и финиширования. Бег на 30, 60, 100 метров. Практическое занятие Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.2. Профессионально-прикладная	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

физическая подготовка	<p>Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда</p> <p>Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)</p>		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Практическое занятие Совершенствование технических приемов игры в нападении Практическое занятие 6. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики Практическое занятие Упражнения для коррекции зрения, Упражнения для коррекции нарушений осанки Практическое занятие Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.</p>		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		

Тема 2.4. Волейбол	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие Техника безопасности на уроках по волейболу. Верхняя, нижняя передача. Технические и тактические действия. Стойка волейболиста, верхняя подача. Нападающий удар. Практическое занятие Двусторонняя игра. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Передвижения в нападении и защите, техника ведения мяча. Практическое занятие Технике броска мяча в корзину. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Практическое занятие Совершенствование тактических и технических действий в игре. Тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами.		ОК 08

	<p>Практическое занятие Низкий старт, бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона.</p>		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.6. Настольный теннис	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Практическое занятие Техника безопасности по настольному теннису. Тактические и технические действия, подача. Игра.</p>		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.7. Плавание	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Практическое занятие Техника плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс. Практическое занятие Техника плавания основными видами плавания: прикладные виды..</p>		ОК 01 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

	<p>Практическое занятие Техника безопасности в тренажерном зале. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.</p> <p>Практическое занятие Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса</p>		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.9. Лыжная подготовка.	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Практическое занятие Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов</p> <p>Практическое занятие Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Курсовой проект (работа)			
Тематика курсовых проектов (работ)			
Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе)			
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой)			
Промежуточная аттестация			
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.2.2. образовательной программы по профессии **08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства**

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 организации 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. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведение здорового образа жизни; понимание условий деятельности и знание зоны риска физического здоровья для данной профессии; планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.</p>
<p>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма характерными для данной специальности.</p>	<p>использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; использование средств профилактики перенапряжения, характерных для данной профессии; выполнение контрольных нормативов, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>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.</p>