Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Социально-гуманитарный цикл

образовательной программы среднего профессионального образования

по профессии среднего профессионального образования

**08.01.28 МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 18.05.2022г N 340 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2022г N 68841) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации
№ 762 от 24 августа 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
* на основе Примерной образовательной программы среднего профессионального образования образовательной программы по профессии **«08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ»**, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО).

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г.**

Разработчик: Шафикова А.Д, преподаватель физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **Паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………….........................**
 |  **стр. 4** |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ….….**
 | **стр. 13** |
| 1. **условия РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины……………………………………………………………**
 |  **стр. 16** |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины……………………………………………………………**
 |  **стр. 17** |
|  |  |
|  |  |

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОП 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 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ОК** | **Уметь** | **Знать** |
| ОК 04ОК 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 |

**1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающегося | Количество часов |
| максимальная | 48 |
| Самостоятельная учебная работа | 0 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 48 |
| лаб.и практ. занятий | 4 |
| практическая подготовка | 44 |
| курсовые работы | 0 |
| консультации | 0 |
| промежуточная аттестация | 0 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **48** |
| **Самостоятельная учебная работа (всего)** | **0** |
| **Обязательная аудиторная: всего занятий**  | **48** |
| теоретическое обучение | **4** |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* | **2** |
| лабораторно-практические занятия | **44** |
| практическая подготовка | **44** |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* | **26** |
| курсовые работы | **0** |
| консультации | **0** |
| промежуточная аттестация | **0** |
| *Промежуточная аттестация в виде* ***зачет*** | **3 семестр** | **4****семестр** |
| 16 | 32 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Количество часов** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 1.**  |  |  |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **1-2** Физическая культура в обеспечении здоровья**.** Цели и задачи физической культуры. ***(ОУД.08 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | *2* | **1** |
| **Раздел 2.**  | *37* |  |
| **Тема 2. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **3-4,** Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни. | 2 | **1,2** |
| **5-6 Практическая работа 1** «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры» | 2 |
| **7-8 Практическая работа 2** «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра» | 2 |
| **9-10 Практическая работа 3**«Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **11-12 Практическая работа 4** «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **13-14 Практическая работа 5**«Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **15-16 Практическая работа 6** «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты ». | 2 |
| **Тема 3 Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **17-18 Практическая работа 7**«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». ***(ОУД.08 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |  |
| **19-20 Практическая работа 8** «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **21-22 Практическая работа 9** «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». ***(ОУД.08 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **23-24 Практическая работа 10** «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **25-26 Практическая работа 11** «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **27-28 Практическая работа 12** «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **29-30 Практическая работа 13** «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий». | 2 |
| **31-32 Практическая работа 14** «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий». | 2 |
| **33-34 Практическая работа 15** «Атлетическая гимнастика».  | 2 |
| **35-36 Практическая работа 16** «Выполнение зачетных силовых нормативов» ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **Тема 4 Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **37-38 Практическая работа 17** «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | **3** |
| **Тема 5 Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **39-40 Практическая работа 18**  Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 2 | **3** |
| **Тема 3 Гимнастика** | **41-42 Практическая работа 19** «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | **3** |
| **43-44 Практическая работа 20** «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». ***(ОУД.08 Биология профессионально-ориентированного содержания)***  | 2 | **3** |
| **45-46 Практическая работа 21** «Атлетическая гимнастика». | 2 | **3** |
| **47-48 Практическая работа 22** «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий». **ЗАЧЕТ** | 2 | **3** |
| **Всего:** | **48** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач по образцу, инструкции или

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение.**

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

**Оборудование учебного спортзала:**

- рабочие места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

-большой, открытый стадион;

-тренажерный зал;

 **Инвентарь:**

 - баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

- волейбольная сетка, баскетбольный щит, кольца, футбольные врата;

 -лыжи, лыжные палки, ботинки;

-гимнастическая стенка, маты и т.д.

**Технические средства обучения:**

- освещение спортивного зала, отопительные резервы;

-против-пожарный инвентарь, учебный инвентарь

-техника безопасности.

**Комплект учебно-методической документации:**

- стандарт

- рабочая программа;

- календарно-тематический план;

- план конспект урока;

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

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. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/333308

**3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284144

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126 .

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986 .

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380 .

5. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

6. 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. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Спортивные новости – Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

2. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

**Интернет – ресурсы**

 <https://ibooks.ru/>

<https://rusneb.ru/>

<https://new.znanium.com/>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Показатели освоенности компетенций** | **Методы оценки** |
| Знания: -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. | -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. | - 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). |
| Умения:-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. | - 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. | - 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). |