

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 06, 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура является формирование у студентов теоретических знаний и профессиональных навыков в области безопасности управления, эксплуатации и обслуживания многоквартирным домом. В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, 04, 06, 08	– использовать навыки организации рабочего времени.	– правила охраны труда, безопасные методы работы.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППКРС по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, разработанной в соответствии с ФГОС. и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Ввести и осуществлять прием-передачу, учет и хранение технической и иной документации, связанной с управлением многоквартирными домами, используя нормативные, правовые, методические и инструктивные документы.

Вариативная часть:

По результатам освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы вариативные образовательные результаты, ориентированные на выполнение требований профессионального стандарта.

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	122
В т.ч. в форме практической подготовки	120
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
<i>Самостоятельная работа</i> ¹	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

¹ 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.

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	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала: Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	2	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	Практическое занятие: Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.		118	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала:	18	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	Практическое занятие:	18	
	Обучение технике высокого старта.	2	
	Обучение технике низкого старта.	2	
	Обучение прыжку в длину с места.	2	
	Обучение тройному прыжку.	2	
	Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.	2	
	Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60 метров.	2	
	Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 100 метров.	2	
	Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала:	12	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06,
	Практическое занятие:	12	
	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.	2	

²В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями.	2	ОК. 08.
	Упражнения на внимание. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	Приём контрольных нормативов: Подтягивания на низкой перекладине. Подтягивания на высокой перекладине.	2	
	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук, ног, спины.	2	
	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 2.3. Футбол.	Содержание учебного материала:	22	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	Практическое занятие:	22	
	Техника безопасности на уроках по футболу.	2	
	Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	2	
	Закрепление техники ударов по воротам указанным способом.	2	
	Старты из различных положений с последующим ускорением.	2	
	Бег с максимальной скоростью по прямой.	2	
	Бег с максимальной скоростью с остановками по сигналу.	2	
	Бег с максимальной скоростью с ускорениями и рывками.	2	
	Бег с максимальной скоростью с изменением направления передвижения.	2	
	Игра в футбол с заданиями (по времени, числу игроков, в которых что-то можно и нельзя делать).	2	
	Игра в футбол с заданиями (размеров площадки, наличие зон, в которых что-то можно и нельзя делать).	2	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:	22	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	Практическое занятие:	22	
	Техника безопасности на уроках по волейболу.	2	
	Обучение верхней, нижней передаче.	2	
	Обучение техническим и тактическим действиям.	2	
	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче.	2	
	Обучение нападающему удару.	2	
	Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	2	
	Обучение подачи на точность по зонам.	2	
	Обучение передачи мяча в парах и тройках.	2	
	Скоростно-силовая подготовка.	2	
	Прыжковые упражнения.	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
Тема 2.5. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	22	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06,
	Практическое занятие:	22	
	Техника безопасности на уроке по баскетболу.	2	

	Правила игры. Обучение передвижениям в нападении, техника ведения мяча.	2	ОК. 08.
	Правила игры. Обучение передвижениям в защите, техника ведения мяча.	2	
	Обучение технике броска мяча в корзину с места.	2	
	Обучение технике броска мяча в корзину в движении.	2	
	Обучение технике броска мяча в корзину прыжком.	2	
	Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	Совершенствование тактических и технических действий в игре.	2	
	Обучение тактике нападения, тактике защиты.	2	
	Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	
	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча.	2	
Тема 2.6. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:	22	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	Практическое занятие:	22	
	Техника безопасности по настольному теннису.	2	
	Обучение тактическим и техническим действиям.	2	
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2	
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2	
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2	
	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча.	2	
	Передвижение игрока приставными шагами.	2	
	Обучение подаче. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	
	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Игра в настольный теннис.	2	
Дифференцированный зачет.		2	
	Всего:	122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают санитарным и противопожарным нормам (СанПин 2.4.2.2828-10, 2.4.2.178-02 «Условия и организация обучения в общеобразовательных учреждениях») (СанПин 1567-76 «Правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту»).

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

рукоход уличный, полоса препятствий, флажки красные и белые, палочки эстафетные, снаряды для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рюлетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет 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. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура. учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с. 4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие /Лысова И. А. – Электрон. текстовые данные. – М.: 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон. текстовые данные. –М.: 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; – определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; – составить план действия; – определить необходимые ресурсы; – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – реализовать составленный план; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) – организовывать работу коллектива и команды; <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. – описывать значимость своей профессии. – 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>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий $90 \div 100$ % правильных ответов – 5 (отлично) $80 \div 89$ % правильных ответов – 4 (хорошо) $70 \div 79$ % правильных ответов – 3 (удовлетворительно) менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>тестирование. Устный опрос, тестирование. выполнения обучающимися индивидуальных заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
<i>Знания:</i>		

<ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности. - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по 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. 	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов</p> <p>- 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов -4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов</p> <p>- 3(удовлетворительно) менее 70% правильных ответов</p> <p>- 2 (не удовлетворительно)</p>
---	---

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже5,2	4,8 и Выше4,8	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,		4,8	5,9-5,3	Ниже6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше7,2	8,0-7,7	8,2 и ниже8,1	8,4 и выше8,4	9,3-8,7	9,7
			17	7,2	7,9-7,5		8,4	9,3-8,7	ниже9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже190	210 и выше210	170-190	160
			17	240	205-220		210	170-190	Ниже160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше20	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше18	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙМЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5

6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики;(из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики(из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:
 - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
2. Волейбол:
 - игра в парах через сетку – с учетом времени;
 - подача мяча – произвольная форма;
 - 2-х сторонняя командная игра;
3. Баскетбол:
 - техника ведения мяча – произвольная форма;

броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца