

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 11.10.2024 16:51:19
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Протокол от 5 июня 2024г. № 10
Председатель Андрющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»
от «28» июня 2024 г. № 748

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 28 июня 2024 г. № 9

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12 декабря 2022 г. № 1094, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 24 января 2023 г. рег. № 72110; примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ №76 от 13.06.2023, укрупненная группа 08.00.00 Техника и технологии строительства

Организация- разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель:

Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности. 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

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 ПК, ОК | Умения | Знания |
|-----------------|--|---|
| ОК 04, ОК 08 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

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 том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 118 |
| Дифференцированный зачет | 2 |

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, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Физическая культура и формирование ЗОЖ | | 2 | |
| Тема 1.1 Здоровый образ жизни | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 2 Легкая атлетика | | 22/22 | |
| Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной | <p>Практические занятия</p> <p>1 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; специальные упражнения</p> <p>2 Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p> | 4 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|---|--|--------------|-----------------|
| ходьбы | | | |
| Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | 3 Выполнение упражнений на выносливость 4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | | |
| Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | 5 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП 6 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | | |
| Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | 7 Выполнение эстафетного бега 4x100. 8 Выполнение, челночного бега | | |
| Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Практические занятия | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| | 9 Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места | | |
| | 10 Выполнение контрольных нормативов в беге, с разбега способом «согнув ноги», 11 Выполнение контрольных нормативов бег на выносливость | | |
| Раздел 3 Волейбол | | 20/20 | |
| Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Практические занятия | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 12 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | |
| Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Практические занятия | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 13 Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | |
| Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | 14 Выполнение нижней прямой и боковой подачи. 15 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | |
| Тема 3.4 | Практические занятия | 2 | ОК 04, |

| | | | |
|--|---|--------------|-----------------|
| Верхняя прямая подача. ОФП | 16 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Выполнение верхней прямой подачи | | ОК 08 |
| Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении | Практические занятия 17 Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.6 Основы методики судейства | Практические занятия 18 Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу | Практические занятия 19 Выполнение передачи мяча в парах 20 Игра по упрощённым правилам волейбола 21 Игра по правилам | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 4 Баскетбол | | 24/24 | |
| Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Практические занятия 22 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног 23 Выполнение стоек игрока, перемещения, остановки, повороты в баскетболе | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП | Практические занятия 24 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. 25. Выполнение передач мяча. | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Практические занятия 26 Выполнение ведения мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. 27 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП | Практические занятия 28 Выполнение техники штрафных бросков. 29. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.5 | Практические занятия | 4 | ОК 04, |

| | | | |
|---|--|--------------|-----------------|
| Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | 30 Игра по упрощенным правилам баскетбола 31 Игра по правилам | | ОК 08 |
| Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | 32 Практика в судействе соревнований по баскетболу 33 Выполнение контрольных упражнений ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | | |
| Раздел 5 Гимнастика | | 18/18 | |
| Тема 5.1 Строевые приемы | Практические занятия | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 34 Отработка строевых приёмов | | |
| Тема 5.2 Техника акробатических упражнений | Практические занятия | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 35 Отработка техники акробатических упражнений | | |
| Тема 5.3 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Практические занятия | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 36 Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | |
| Тема 5.4 Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | 37 Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) 38 Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | | |
| Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 8 | 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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | | |
| | Практические занятия | | |

| | | | |
|---|--|--------------|-----------------|
| | 39 Выполнение комплекса ОРУ 40 Контроль комбинации по акробатике 41 Контроль комбинации на бревне, брусках 42 Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | | |
| Раздел 6 Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | 26/26 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема.6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | 43 Выполнение стоек, основные удары в бадминтоне 44 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | | |
| Тема 6.2 Подачи | Практические занятия | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| | 45 Отработка высоких подач | | |
| | 46 Отработка низких подач 47 Отработка подач наотмашь | | |
| Тема 6.3 Нападающий удар | Практические занятия | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| | 48 Отработка ударов справа | | |
| | 49 Отработка ударов слева 50 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | |
| Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону | Практические занятия | 10 | ОК 04, ОК 08 |
| | 51 Игра по упрощённым правилам. | | |
| | 52 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | | |
| | 53 Контроль техники подач, ударов справа, слева | | |
| | 54 Контроль техники подач, ударов справа, слева 55 Контроль техники игры: одиночные, парные игры | | |
| Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 8/8 | |
| Тема.7.1 | Практические занятия | 8 | ОК 04, |

| | | | |
|---|--|----------------|-------|
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 56 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | | ОК 08 |
| | 57 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | | |
| | 58 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | | |
| | 59 Формирование профессионально значимых физических качеств | | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего | | 122/120 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, брусья, брусья, брусья.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами 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. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-9406-2. – Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст: непосредственный.

3.2.2. Основные электронные 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>(дата обращения: 02.08.2021).

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>(дата обращения: 02.08.2021).

3. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 220 с. — ISBN 978-5-507-45547-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311891> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. 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> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|--|--|
| <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 специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</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 специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> |

