***Приложение 4.20***

***к ООП по профессии   
08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

**2023 г.СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **8** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |

**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 ООП 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 04; ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Дисциплинарные результаты | |
| Умения | Знания |
| ОК 04  ОК 08 | организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 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 |

1. **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. | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 34 |
| Самостоятельная работа | - |
| **Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета*** | 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. Практические основы формирования физической культуры личности** | | **34** |  |
| **Тема 1.1.**  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку |  |
| Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов |  |
| Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров |  |
| Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 1.2.**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда |  |
| Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха) |  |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков |  |
| Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 1.3.**  Гимнастика | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 9. Техника безопасности на занятии по гимнастике |  |
| Практическое занятие № 10. Общеразвивающие упражнения |  |
| Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний |  |
| Практическое занятие № 12. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики |  |
| Практическое занятие № 13. Упражнения для коррекции зрения |  |
| Практическое занятие № 14. Упражнения для коррекции нарушений осанки |  |
| Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов |  |
| Практическое занятие № 16. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 1.4.**  Волейбол | **Содержание:** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям |  |
| Практическое занятие № 18. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару |  |
| Практическое занятие № 19. Обучение блокированию. Двусторонняя игра |  |
| Практическое занятие№ 20. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 1.5.**  Баскетбол | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 21. Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча |  |
| Практическое занятие № 22. Обучение технике броска мяча в корзину |  |
| Практическое занятие № 23. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание |  |
| Практическое занятие № 24. Совершенствование тактических и технических действий в игре |  |
| Практическое занятие № 25. Обучение тактике нападения, тактике защиты |  |
| Практическое занятие № 26. Игра по правилам |  |
| Практическое занятие № 27. Эстафеты с баскетбольными мячами |  |
| Практическое занятие № 28. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 1.6.**  Настольный теннис | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 1.7.**  Плавание (при наличии условий) | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 30. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 1.8.**  Атлетическая гимнастика | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 31. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами |  |
| Практическое занятие № 32. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины |  |
| Практическое занятие № 33. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног |  |
| Практическое занятие № 34. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 1.9.**  Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | **Содержание** |  | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 35. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке |  |
| Практическое занятие № 36. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов |  |
| Практическое занятие № 37. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков |  |
| Практическое занятие № 38. Первая помощь при травмах и обморожениях |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **36** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 образовательной программы по профессии*.*

**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.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Тескт: 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.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 29.05.2023).
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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 29.05.2023).
   * 1. **Дополнительные источники**
3. 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).
4. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знать*:*  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | 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 | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| 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 | 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;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.  Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма |