

Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор Верхневолжского
межотраслевого техникума

А.И. Садыкова
«19» января 2025 г.

4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СГЦ.04 Физическая культура

социально-гуманитарный цикл

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Составитель:

Фамилия, имя, отчество	Должность
Бондарь И.В.	

Рабочая программа дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома (приказ Минпросвещения России от 12.12.2022 №1097) (далее – ФГОС СПО), с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома (утверждена протоколом Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 08.00.00 от 24.12.2022 г. №7, зарегистрирована в государственном реестре примерных основных образовательных программ регистрационный номер 77, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-278 от 13.06.2023).

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04

Физическая культура

(код и наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социальногуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:**
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины формируются

- элементы общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 3.2. Планировать, организовывать и обеспечивать контроль проведения работ по благоустройству прилегающих территорий многоквартирных домов.

- личностные результаты реализации программы воспитания:

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

Проявляющий чувства патриотизма, любви и уважения к малой Родине, чувства гордости за свой край, за историческое прошлое многонационального Вятского края	ЛР13
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	ЛР 22

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объем в часах	В том числе в форме практической подготовки
Объем дисциплины, всего	122	
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий:	114	
уроки	24	
лабораторные занятия		
практические занятия	90	90
консультации		
лекции		
семинары		
курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГЦ.04 Ф

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды ОК, ПК, ЛР
		Всего	В форме практической подготовки	
1	2	3	4	5
Раздел 1	Теоретические сведения	8	4	
Тема 1.1 Физическая культура. Основы здорового образа жизни, основные методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала Значение физической культуры. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Правила самоконтроля. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Техника безопасности, правила оказания первой помощи при базовых спортивных и производственных травмах В том числе практических и лабораторных занятий	2		
	Практическое занятие №1. Значение физической культуры для общества. Вводный инструктаж по ТБ		2	
Тема 1.2 Средства ФК в регулировании работоспособности. ФК в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Динамика работоспособности обучающегося в учетном году. Методы повышения производительности и учебного труда. Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. В том числе практических и лабораторных занятий	2		
	Практическое занятие №2. Влияние физических упражнений на здоровье и работоспособность человека		2	
Раздел 2	Легкая атлетика	34	28	
	Содержание учебного материала			

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Контрольные упражнения в беге на 100 м., 250 м.	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие №3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками, семенящий бег		4	
	Практическое занятие №4. Бег 100 м.		2	
	Практическое занятие №5. Бег 250 м.		2	
	Практическое занятие №6. Эстафетный бег		2	
	Практическое занятие №7. Метание гранаты 500гр. (девушки), 700гр. (юноши)		2	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	Высокий старт. Техника бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Контрольные упражнения в беге на 1000м., 3000м. (юноши); 500м., 2000м. (девушки).	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие № 8. Равномерный бег		2	
	Практическое занятие № 9. Переменный бег		2	
	Практическое занятие №10. Бег 500 м		2	
	Практическое занятие №11. Бег 1000 м		2	
	Практическое занятие №12. Бег 2000 м		2	
	Практическое занятие №13. Бег 3000 м		2	
Тема 2.3 Прыжок в длину	Содержание учебного материала			
	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Контрольные упражнения в прыжках в длину	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий			

	Практическое занятие № 14. Специальные прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге (скачки), прыжки с ноги на ногу (шаги), прыжки «перекат с пятки на носок», тройной с места		2	
	Практическое занятие №15. Прыжок в длину с места		2	
Раздел 3	Спортивные игры	24	20	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала			
	Стойки, перемещения. Передача двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар, блокирование. Тактика игры. Контрольные упражнения.	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие № 16. Передача двумя руками сверху		2	
	Практическое занятие № 17. Передача двумя руками снизу		2	
	Практическое занятие № 18. Верхняя прямая подача		2	
	Практическое занятие № 19. Нападающий удар, блокирование		2	
	Практическое занятие № 20. Двусторонняя игра		2	
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Перемещение баскетболиста. Ловля передачи мяча, передача от груди двумя руками, передача одной рукой, передача в движении, передача после ведения. Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, с переводом мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху в движении после ведения, после получения передачи. Штрафной бросок. Остановка в два шага, остановка прыжком, повороты. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра.	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие № 21. Ловля и передача мяча		2	
	Практическое занятие № 22. Ведение мяча		2	
	Практическое занятие № 23. Броски мяча в кольцо		2	
	Практическое занятие № 24. Зонная защита и нападение против нее		2	
Практическое занятие № 25. Двусторонняя игра		2		

Раздел 4	Гимнастика с элементами акробатики	12	10	
Тема 4.1 Акробатика	Содержание учебного материала			
	Юноши Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком. Стойка на голове силой согнувшись, стойка на руках. Переворот в стойку, темповый подскок «рондат», «колесо». Переворот вперед. Контрольные упражнения	2		
	Девушки Кувырок вперед, кувырок назад. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках. «Полушпагат». Горизонтальное равновесие. Переворот в сторону. «Мост» наклоном назад. Контрольные упражнения.			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Юноши			
	Практическое занятие № 26. Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком		2	
	Практическое занятие № 27. Стойка на голове силой согнувшись. Стойка на руках		2	
	Практическое занятие № 28. Переворот в сторону. Темповой подскок «рондат», «колесо»		2	
	Практическое занятие № 29. Переворот вперед		2	
	Практическое занятие № 30. Комбинация из акробатических элементов		2	
	Девушки			
	Практическое занятие № 26. Кувырок вперед. Кувырок назад.		2	
	Практическое занятие № 27. Стойка на лопатках. «Полушпагат»		2	
	Практическое занятие № 28. ..«Мост» из положения лежа. «Мост» наклоном назад		2	
	Практическое занятие № 29. Переворот в сторону		2	
	Практическое занятие № 30. Комбинация из акробатических элементов		2	
Раздел 5	Кроссовая подготовка. Футбол на снегу.	12	10	
Тема 5.1	Содержание учебного материала			

Кроссовая подготовка. Футбол на снегу.	Равномерный бег. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, на мышцы туловища, мышцы ног, упражнения на гибкость. Передвижение. Удары по мячу. Передача мяча. Остановка мяча. Тактические действия в защите, в нападении. Игра по правилам. Контрольные упражнения.	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие № 31. Равномерный бег до 5,5км		2	
	Практическое занятие № 32. Техника приема и передачи мяча; остановка, передвижение		2	
	Практическое занятие № 33. Тактические действия в защите		2	
	Практическое занятие № 34. Тактические действия в нападении		2	
	Практическое занятие № 35. Игра по правилам		2	
Раздел 6	<u>Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка</u>	24	22	
	Содержание учебного материала			
Тема 6.1 ОФП и ППФП	Равномерный бег. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, на мышцы туловища, мышцы ног, упражнения на гибкость. Подвижные игры с профессиональной направленностью. Эстафеты. Контрольные упражнения.	2		

	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие № 36. Челночный бег		2	
	Практическое занятие № 37. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа		2	
	Практическое занятие № 38. Поднимание ног из виса в вис согнувшись		2	
	Практическое занятие № 39. Прыжки через скакалку на 2 ногах		2	
	Практическое занятие № 40. Подъем силой поочередно руками в упор		2	
	Практическое занятие № 41. Приседание на одной ноге		2	
	Практическое занятие № 42. Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед		2	
	Практическое занятие № 43. Подтягивание		2	

	Практическое занятие № 44. Тест на гибкость		2	
	Практическое занятие № 45. Тест Купера (6 минутный бег)		4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		8		
Всего:		124		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование учебного кабинета:

Линейка для прыжков в длину;

Метательный снаряд;

Мяч малый для метания;

Планка для прыжков в высоту;

Стартовая колодка легкоатлетическая;

Стойка для прыжков в высоту; Настольный теннис:

Ракетка для настольного тенниса;

Сетка;

Стол теннисный любительский;

Стол теннисный профессиональный;

Тренировочный робот;

Табло для настольного тенниса перекидное;

Предметно-тематический стенд; Пулевая стрельба:

Инвентарь для стрельбы;

Металлический шкаф;

Очки защитные;

Пневматический пистолет; Пулеулавливатель с мишенью.

Спортивная гимнастика:

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты;

Бревно гимнастическое тренировочное;

Мост гимнастический подкидной;

Перекладина гимнастическая;

Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная; Фитнес-аэробика.

Комплект для силовой гимнастики:

Мяч гимнастический овальный;

Обруч детский плоский;

Подушка балансирующая;

Полусфера степ;

Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой;

Степ платформа;

Стойка для резиновых амортизаторов;

Стойка для хранения полусфер степ;

Стойка для хранения дисков;

Стойка для хранения мячей для фитнеса; Утяжелитель ленточный..

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Обязательные печатные издания

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023

3.2.2. Дополнительные источники

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 249 с: ил. – (Высшее образование)
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента/ Под ред. В.А. Бароненко: Учеб. Пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2021. – 352 с.: ил.

3.2.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред.. – М., 2020.
2. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. – М., 2020
3. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com>
4. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс]. [HTTP://WWW.SPORTZONE.RU](http://WWW.SPORTZONE.RU)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль (практические занятия) <i>Оценка выполнения упражнений и заданий практических занятий</i>
<i>Знания:</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (устный опрос, рефераты) <i>Оценка устного опроса, оценка защиты рефератов</i>
основы здорового образа жизни.	Текущий контроль (устный опрос, рефераты) <i>Оценка устного опроса, оценка защиты рефератов</i>

Приложение 1 Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов КПиАС

№ п/п	Виды упражнений	Пол	I курс			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100 м	м	14.8	14.5	13.6	14.5	14.2	13.5	14.2	14.0	13.4	14,0	13,7	13,4
		ж	17.8	17.0	16.4	17.5	16.8	16.2	17.2	16.5	16.0	17,0	16,2	15,4
2	Бег 1000 м	м	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30	4.00	3.40	3.25	3,50	3,40	3,25
		ж	2.15	2.00	1.50	2.10	1.55	1.45	2.10	1.55	1.50	2,10	1,55	1,50
3	Бег 500 м 3000 м 2000 м	м	15.00	13.3	12.3	14.30	13.00	12.00	14.30	13.00	12.00	14,0	13,0	12,00
		ж	13.00	11.0	10.0	12.30	10.30	9.30	12.00	10.30	9.30	12,0	10,3	10,00
4	Прыжок в длину с места	м	2.05	2.15 ⁰	2.25 ⁰	2.10	2.25	2.35	2.15	2.35	2.45	2, ⁰ 20	2, ⁰ 45	2,55
		ж	1.40	1.55	1.65	1.45	1.60	1.70	1.50	1.65	1.75	1,55	1,70	1,80
5	Прыжок в длину с разбега	м	4.00	4.20	4.40	4.05	4.30	4.50	4.10	4.40	4.60	4,15	4,50	4,70
		ж	3.00	3.20	3.30	3.05	3.30	3.40	3.10	3.40	3.50	3,15	3,50	3,60
6	Подтягивание Подтягивание в висе лежа	м	6	8	11	7	9	12	8	10	13	9	11	14
		ж	8	11	15	9	13	17	10	5	18	15	18	20
7	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	м	25	30	35	30	35	40	30	38	45	30	40	45
		ж	6	9	12	7	10	13	8	11	14	9	12	18
8	Прыжки через скакалку	м				135	140	150	140	150	160	140	150	160
		ж	125	135	140	130	135	140	135	140	150	135	145	155
9	Приседание на одной ноге	м	10	12	15	11	13	16	12	14	16	12	14	16
		ж	7	9	10	8	10	11	9	11	12	9	11	12
10	Подъем ног к перекладине из виса в вис согнувшись		8	11	15	9	13	17	10	15	18	10	15	18

	Подъем ног из виса в вис углом	м ж	8	11	15	9	13	17	10	15	18	10	15	18
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед	ж	17	23	27	20	25	30	22	27	35	25	30	40
12	Подъем силой поочередно руками в упор	м	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6
13	Подъем переворотом	м	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6

Приложение 2

Контрольные упражнения по игровым видам

Волейбол

I курс

□ Передача мяча двумя руками сверху в паре через сетку Расстояние

6 метров. Количество передач:

20 и более – «5»

15-19 – «4»

12-14 – «3»

□ Передача мяча двумя руками снизу в паре через сетку Расстояние

6 метров. Количество передач:

15 и более – «5»

12-14 – «4»

10-11 – «3»

II курс

□ Верхняя прямая подача. Всего 5 подач

2 подачи на площадку

3 подачи по зонам

3 попадания – «5»

2 попадания – «4» 1

попадание – «3»

III курс

□ Нападающий удар

IV курс

□ Нападающий удар по боковой линии

Баскетбол

I курс

□ Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте. Расстояние юноши – 6 метров, девушки – 5 метров. Время 30 секунд.

Количество передач: 30 и более – «5», 28-29 – «4», 26-27 – «3».

□ Учебное упражнение: бросок одной рукой сверху или снизу в движении после ведения. Упражнение выполняется 5 раз

5 попаданий – «5»

4 попадания – «4»

3 попадания – «3»

При ошибке (пробежка, двойное ведение и т.д.) в любой попытке – «не зачтено»

II курс

□ Штрафной бросок

Количество бросков – 5

4 попадания – «5»

3 попадания – «4»

2 попадания – «3»

□ Учебное упражнение (ограниченный промежуток времени) Используются элементы:

а) ведение мяча в движении с изменением направления с переводом мяча из одной руки в другую;

б) остановка в два шага;

в) поворот на месте;

г) бросок одной рукой сверху или снизу в движении после получения передачи.

Упражнение выполняется два раза:

2 попадания – «5» 1

попадание – «4»

Упражнение выполняется без ошибок с двумя промахами – «3»

III курс

□ Бросок одной рукой сверху в прыжке толчком двумя ногами после ведения.

Выполняется из-за штрафной зоны. Количество попыток – 5

3 попадания – «5»

2 попадания – «4» 1

попадание – «3»

□ Учебное упражнение (ограниченный промежуток времени) Используются

элементы:

а) ведение мяча в движении;

б) передача мяча двумя руками от груди после ведения;

в) бросок одной рукой сверху или снизу в движении после получения

передачи;

г) ведение мяча с переводом с одной руки в другую поворотом

(обыграть условного противника);

д) бросок мяча из-под кольца одной рукой снизу в движении после

ведения.

IV курс

□ Учебное упражнение (ограниченный промежуток времени) Используются

элементы:

а) ведение мяча в движении;

б) передача мяча двумя руками от груди после ведения;

в) бросок одной рукой сверху или снизу в движении после получения

передачи;

г) ведение мяча с переводом с одной руки в другую поворотом (обыграть условного противника);

д) бросок мяча из-под кольца одной рукой снизу в движении после ведения (Попадание обязательно).