

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»**

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол №13 от 18 ноября 2022 г.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия 08.01.28 Мастер отделочных строительных и
декоративных работ**

Квалификация – мастер отделочных строительных работ

Составитель – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич, преподаватель
Профессионального колледжа ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Омаров Руслан Алиевич, директор
профессионального колледжа ДГУНХ.

Внешний рецензент - Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат
педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского
педагогического университета.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 340, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru.

Абдусаламов Ш.А. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ. – Махачкала: ДГУНХ, 2022. – 16 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 16 ноября 2022 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, Абдуллаевой Э.М.

Одобрена на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 14 ноября 2022 г., протокол № 10.

Содержание

Раздел 1.	Перечень планируемых результатов обучения по учебному предмету.....	4
Раздел 2.	Место учебного предмета в структуре образовательной программы.....	6
Раздел 3.	Объем учебного предмета с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и форму промежуточной аттестации.....	6
Раздел 4.	Содержание учебного предмета, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
Раздел 5.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета.....	12
Раздел 6.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета.....	13
Раздел 7.	Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных.....	13
Раздел 8.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по учебному предмету.....	14
Раздел 9.	Образовательные технологии.....	14
	Лист актуализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»,,,.....	16

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по учебному предмету

Учебный предмет «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих целей и задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.1. Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников

деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

В пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ на базе основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» изучается в рамках общеобразовательной подготовки учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Изучение данной учебного предмета опирается на знания, полученные обучающимися в ходе освоения программы основного общего образования.

Раздел 3. Объем учебного предмета с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и форму промежуточной аттестации.

Объем учебного предмета составляет-112 часов
Количество академических часов, выделенных на
контактную работу обучающихся с педагогическим
работником (по видам учебных занятий), составляет-112 ч.,
в том числе: практические занятия-112 ч.
Форма промежуточной аттестации:
2 семестр–дифференцированный зачет.

Раздел 4. Содержание учебного предмета, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

<i>№ п/п</i>	<i>Тема учебного предмета</i>	<i>Всего акаде- мичес- ких часов</i>	<i>В т.ч.:</i>					<i>Само- стоя- тель- ная рабо- та</i>	<i>Форма текущего контроля успеваемости</i>
			<i>лекц- ии</i>	<i>семи- нары</i>	<i>прак- тиче- ские заня- тия</i>	<i>лабо- ра- тор- ные заня- тия</i>	<i>консу- льта- ции</i>		
1.	Общая физическая подготовка								
2.	Комплексы упражнений по общей физической подготовке.	2			2				Составление комплекса упражнений
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.								
3.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2			2				Демонстрация упражнений
4.	Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	2			2				Демонстрация упражнений
5.	Обучение технике бега на короткие дистанции (постановка ноги на опору, маховым движениям ног, работе рук).	2			2				Демонстрация упражнений
6.	Обучение технике низкого старта и стартового ускорения.	2			2				Демонстрация упражнений
7.	Обучение технике финиширования.	2			2				Демонстрация упражнений

8.	Контрольный бег на дистанции 60 – 100 м.	2			2					Демонстрация упражнений
9.	Обучение постановки ног на опору при прыжке в длину с места.	2			2					Демонстрация упражнений
10.	Обучение техники отталкивания, полета и приземления.	2			2					Демонстрация упражнений
11.	Оценка техники и прыжок на результат.	2			2					Демонстрация упражнений
12.	Обучение техники специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега.	2			2					Демонстрация упражнений
13.	Обучение техники прыжка в «шаге» с укороченного разбега.	2			2					Демонстрация упражнений
14.	Обучение техники прыжка в «шаге» с 5 - 7 шагов разбега.	2			2					Демонстрация упражнений
15.	Обучение техники прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега.	2			2					Демонстрация упражнений
16.	Оценка техники и прыжок на результат.	2			2					Демонстрация упражнений
17.	Обучение технике держания и выбрасывания мяча.	2			2					Демонстрация упражнений
18.	Обучение техники финального ускорения в метании мяча.	2			2					Демонстрация упражнений
19.	Обучение техники метания мяча в горизонтальную цель 2,5 x 1,5 м.	2			2					Демонстрация упражнений
20.	Обучение техники метания мяча в вертикальную цель размером 1x1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши).	2			2					Демонстрация упражнений
21.	Метания мяча в вертикальную цель – контроль.	2			2					Демонстрация упражнений

22.	Обучение технике эстафетного бега в целом	2			2					Демонстрация упражнений
23.	Спортивная ходьба с различной скоростью	2			2					Демонстрация упражнений
24.	Обучение технике прыжка в высоту	2			2					Демонстрация упражнений
25.	Переменный бег до 3000 м.	2			2					Демонстрация упражнений
26.	Тест К.Купера (12-минутный бег).	2			2					Демонстрация упражнений
27.	Контрольные нормативы	2			2					Контроль
	Итого за 1 семестр:	52			52					
	Гимнастика.									
28.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			1					Демонстрация упражнений
29.	Строевые упражнения.	2			2					Демонстрация упражнений
30.	Размыкания и смыкания.	2			2					Демонстрация упражнений
31.	Кувырки вперед и назад.	2			2					Демонстрация упражнений
32.	Длинный кувырок.	2			2					Демонстрация упражнений
33.	Стойка на лопатках.	2			2					Демонстрация упражнений
34.	Стойка на руках.	2			2					Демонстрация упражнений
35.	Стойка на голове.	2			2					Демонстрация упражнений
36.	Переворот вперёд с опорой	2			2					Демонстрация

	головой и руками								упражнений
37.	Опорный прыжок через коня согнув ноги.	2			2				Демонстрация упражнений
38.	Опорный прыжок через козла углом.	2			2				Демонстрация упражнений
39.	Подъём туловища (перекладина) (контроль).	2			2				Демонстрация упражнений
40.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)	2			2				Демонстрация упражнений
	Спортивные игры: Волейбол.								
41.	ТБ. Правила игры в волейбол.	1			1				Демонстрация упражнений
42.	Техника и обучение техническим приемам игры.	2			2				Демонстрация упражнений
43.	Стойки и перемещения.	2			2				Демонстрация упражнений
44.	Обучение различным способам перемещения.	2			2				Демонстрация упражнений
45.	Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад.	2			2				Демонстрация упражнений
46.	Эстафеты с перемещениями.	2			2				Демонстрация упражнений
47.	Техника верхних передач.	2			2				Демонстрация упражнений
48.	Техника нижних передач.	2			2				Демонстрация упражнений
49.	Групповые упражнения.	2			2				Демонстрация упражнений
50.	Упражнения в движении.	2			2				Демонстрация упражнений
51.	Передача мяча сверху двумя	2			2				Демонстрация

	руками вверх – вперед (в опорном положении).									упражнений
52.	Позиционные игры с верхней передачей мяча.	2			2					Демонстрация упражнений
53.	Передача мяча через сетку в прыжке.	1			1					Демонстрация упражнений
54.	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1			1					Демонстрация упражнений
55.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1			1					Демонстрация упражнений
56.	Техника нижней прямой подачи.	1			1					Демонстрация упражнений
57.	Техника верхней прямой подачи.	1			1					Демонстрация упражнений
58.	Игровые взаимодействия.	1			1					Демонстрация упражнений
59.	Групповые упражнения.	1			1					Демонстрация упражнений
60.	Одиночное блокирование.	1			1					Демонстрация упражнений
61.	Верхняя передача мяча в прыжке.	1			1					Демонстрация упражнений
62.	Прием мяча снизу двумя руками.	1			1					Демонстрация упражнений
63.	Дифференцированный зачет	2			2					Контроль
	Итого за 2 семестр:	60			60					
	Всего:	112			112					

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета

<i>№ n/n</i>	<i>Автор</i>	<i>Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебного предмета</i>	<i>Выходные данные</i>	<i>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</i>
I. Основная учебная литература				
1.	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.	URL: https://urait.ru/bcode/489849
II. Дополнительная литература				
A) Дополнительная учебная литература				
1.	Ягодин В.В.	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с.	URL: https://urait.ru/bcode/495254
2.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования	Издательство Юрайт, 2022. — 149 с.	URL: https://urait.ru/bcode/488422
Б) Официальные издания:				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru 16 2. Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 №48372) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ .			
В) Периодические издания				
1.	Журнал «Большой спорт» - https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144 .			
2.	Ежедневная «Спорт-Экспресс» - https://www.sport-express.ru/newspaper/2021-06-10/ .			

Г) Справочно-библиографическая литература

2.	Глоссарий по физической культуре и спорту - https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12 .
----	---

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения учебного предмета

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Для освоения учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы материалы следующих Интернет-сайтов:

Российская электронная школа - интерактивные уроки за 10-11 класс по физической культуре. - <https://resh.edu.ru/subject/>

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

7.2. Перечень информационных справочных систем

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс»

7.3. Перечень профессиональных баз данных

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - в коллекции представлены наборы цифровых ресурсов к большому количеству учебников, рекомендованных Минобрнауки РФ к использованию в школах России, инновационные учебно-методические разработки, разнообразные тематические и предметные коллекции, а также другие учебные, культурно-просветительские и познавательные материалы. - <http://school-collection.edu.ru>

Научная электронная библиотека. - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>.
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://www.gramota.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ). Федеральная государственная информационная система, обеспечивающая доступ к фондам публичных библиотек

России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей. - <https://rusneb.ru/>.

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». - <http://krugosvet.ru/>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - https://elementy.ru/catalog/8609/Federalnyy_tsentr_informatsionno_obrazovatelnykh_resursov_fcior_edu_ru.

Федеральный портал «Российское образование». - <https://www.edu.ru/>.

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по учебному предмету

Спортивный зал - 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, д. 20а, помещение №6.

Мебель и основной инвентарь: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, скамейка гимнастическая, тренажер для пресса, стол теннисный, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, штанга, гимнастические маты, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, груша, беговая дорожка, тематический стенд.

Раздел 9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, что предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий - групповую работу.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект. В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Обучающиеся уже со 2 семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий. Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание положительного эмоционального настроения. Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

5. Демократический стиль общения создает условия, для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

5. Использование естественных природных факторов. При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение информационных технологий для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе). Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Технология дифференцированного образования. Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования. Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

**Лист актуализации рабочей программы учебного предмета
«Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____

Рабочая программа учебного предмета пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____

Рабочая программа учебного предмета пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____