

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

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 9 от 21 марта 2025 г.*

Кафедра «Физическая культура»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных
и стекольных работ**

Квалификации – столяр строительный, плотник - паркетчик

Составитель – Вараева Аминат Жабраиловна, старший преподаватель кафедры физической культуры ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры ДГУНХ.

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

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июня 2023 г. № 490, в соответствии с приказом Минпросвещения России 24.08.2022 г., № 762 «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 дисциплины СГ.04 «Физическая культура» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru.

Вараева А.Ж. Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» для профессии СПО 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ. Махачкала: ДГУНХ, 2025. – 17 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2025 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, Абдуллаевой Э.М.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры ДГУНХ, 24 февраля 2025 г. протокол № 10.

Содержание

Раздел 1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
Раздел 2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
Раздел 3.	Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу и форму промежуточной аттестации.....	7
Раздел 4.	Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
Раздел 5.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	13
Раздел 6.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	14
Раздел 7.	Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных.....	14
Раздел 8.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	15
Раздел 9.	Образовательные технологии.....	16
	Лист актуализации рабочей программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура».....	17

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1 Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, входящий в состав укрупненной группы 08.00.00 «Строительство и архитектура».

1.2 Цель дисциплины

Целью дисциплины СГ.04 Физическая культура является формирование физической культуры личности, способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовки к профессиональной деятельности.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры в жизнедеятельности;
- основные формы и функции физической культуры;
- особенности организации и проведения занятий физической культурой;
- основные виды физических упражнений и их влияние на организм;
- правила безопасности на занятиях физической культурой.

1.4 Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>
ОК	Общие компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

1.5. Компонентный состав компетенций

<i>Код и формулировка компетенции</i>	<i>Компонентный состав компетенции</i>	
	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК	Общие компетенции	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики. 	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - ценности физической культуры и спорта; - значение физической культуры в жизнедеятельности; - основные формы и функции физической культуры; - особенности организации и проведения занятий физической культурой; - основные виды физических упражнений и их влияние на организм; - правила безопасности на занятиях физической культурой.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		

1.6 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>	
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	
	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
ОК 01	+	+
ОК 04	+	+
ОК 08	+	+

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>	
	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	

	Тема 2.1. Совершенство вание техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Тема 2.2. Совершенствов ание техники длительного бега	Тема 2.3. Совершенствован ие техники прыжка в длину с места, с разбега	Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Тема 2.5. Выполнение Контрольных нормативов в беге и прыжках
ОК 01	+	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+	+

Код компете нции	Этапы формирования компетенций					
	Раздел 3. Волейбол					
	Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Тема 3.6. Основы методики судейства	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу
ОК 01	+	+	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+	+	+

Код компете нции	Этапы формирования компетенций					
	Раздел 4. Баскетбол					
	Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Тема 4.6. Практика судейства в баскетбол е
ОК 01	+	+	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+	+	+

Код компете нции	Этапы формирования компетенций			
	Раздел 5. Гимнастика			
	Тема 5.1. Строевые приемы	Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися
ОК 01	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+

Код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Раздел 6. Бадминтон			
	Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Тема 6.2. Поддачи	Тема 6.3. Нападающий удар	Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону
ОК 01	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+

Код компетенции	Этапы формирования компетенций
	Раздел 7. Настольный теннис
	Тема 7.1. Настольный теннис
ОК 01	+
ОК 04	+
ОК 08	+

Код компетенции	Этапы формирования компетенций
	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
	Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов
ОК 01	+
ОК 04	+
ОК 08	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.04 «Физической культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ.

Дисциплина изучает физическое воспитание, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, а также различные виды физических упражнений для поддержания и укрепления здоровья, психофизической подготовки и предупреждения профессиональных заболеваний.

Дисциплина СГ.04 «Физической культура» взаимосвязана с дисциплиной ОД.08 «Физическая культура».

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

Объем дисциплины в академических часах составляет– 54 часов
Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическим работником (по видам учебных занятий), составляет– 54 ч.
в том числе: практические занятия– 54 ч.
Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет (3 семестр)

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

№ п/п	Тема дисциплины	Содержание дисциплины	Всего академи- ческих часов	В т.ч.:						Интер- актив- ные формы провед- ения заня- тий	Форма текущего контроля успеваемости
				лек- ции	семи- нары	прак- тиче- ские заня- тия	лабо- рато- рные заня- тия	конс- ульт- ации	иные анал- огич- ные заня- тия		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			4			4					
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Основное содержание</i> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».									Тестирование
2.	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<i>Основное содержание</i> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.									Тестирование
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			6			6					
3.	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<i>Практические занятия</i> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.									Выполнение практических заданий

21.	Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<i>Практические занятия</i> Отработка техники акробатических упражнений										Выполнение практических заданий
22.	Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<i>Основное содержание</i> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП <i>Практические занятия</i> Разучивание и выполнение упражнений с гириями										Выполнение практических заданий
23.	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<i>Основное содержание</i> 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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. <i>Практические занятия</i> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП										Выполнение практических заданий
Раздел 6. Бадминтон			6			6						
24.	Тема. 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<i>Практические занятия</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса										Выполнение практических заданий
25.	Тема 6.2. Поддачи	<i>Практические занятия</i> Отработка подач										Выполнение практических заданий
26.	Тема 6.3.	<i>Практические занятия</i>										

	Нападающий удар	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»										Выполнение практических заданий
27.	Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	<i>Практические занятия</i>										Выполнение практических заданий
		Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.										
		Контроль техники подач, ударов справа, слева.										
		Контроль техники игры: одиночные, парные игры.										
		Игра по правилам										
Раздел 7. Настольный теннис			6			6						
28.	Тема 7.1. Настольный теннис	<i>Практические занятия</i>										Выполнение практических заданий
		Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.										
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			8			8						
29.	Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<i>Основное содержание</i>										Выполнение практических заданий
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально										

		значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.										
		<i>Практические занятия</i>										
		Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.										
		Формирование профессионально-значимых физических качеств.										
		Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня										
		Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов										
		Специальные упражнения для развития основных мышечных групп										
30.	Зачет		2			2						Контроль
	Итого за 4 семестр:		54			54						
	Всего					54						

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

<i>№ п/п</i>	<i>Автор</i>	<i>Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</i>	<i>Выходные данные</i>	<i>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</i>
<i>I. Основная учебная литература</i>				
1.	Под ред. Конеевой Е.В.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с.	URL: https://urait.ru/bcode/565611
2.	Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с.	URL: https://urait.ru/bcode/562057
<i>II. Дополнительная литература</i>				
<i>A) Дополнительная учебная литература</i>				
3.	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с.	URL: https://urait.ru/bcode/565612
<i>Б) Официальные издания:</i>				
4.	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ .			
5.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 N 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 N 48372). https://minobrnauki.gov.ru/files/27.06.2017_602.pdf .			
<i>В) Периодические издания</i>				
6.	Журнал «Большой спорт». https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144 .			
<i>Г) Справочно-библиографическая литература</i>				
7.	Глоссарий терминов дисциплины «Физическая культура». https://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/glossarij/ .			

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

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.

Рекомендуется ознакомление с ресурсами следующих сайтов:

- Тренажер "Облако знаний". <https://oblakoz.ru/>
- Образовательная онлайн-платформа «Учи. ру». <https://uchi.ru/>
- Электронные учебные материалы для учителей и школьников от «1С.Урок»

<https://urok.1c.ru/>

- Федеральная государственная информационная система «Моя школа»
<https://myschool.edu.ru/>

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

- Справочная правовая система «Консультант Плюс». <http://www.consultant.ru/>

7.3. Перечень профессиональных баз данных

- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>.

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

Помещение: Спортивный зал (367008, Республика Дагестан, г.о. город Махачкала, вн.р-н Кировский район, г. Махачкала, ул. Гайдара Гаджиева, зд. 20б).

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

Технология интенсивного обучения - организация ускоренного усвоения знаний и формирования необходимых навыков и умений через совокупность специальным образом организованных коллективных учебно-познавательных действий, связанных с мобилизацией возможностей коллектива, личности каждого обучающегося и эффективным их использованием в концентрированно протекающем учебном процессе.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - совокупность методов, процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации. ИКТ включают различные программно-аппаратные средства и устройства, функционирующие на базе компьютерной техники, а также современные средства и системы информационного обмена, обеспечивающие сбор, накопление, хранение, продуцирование и передачу информации».

Технология работы в малых группах - педагогическая технология особое направление, которое связано с организацией обучения обучающихся в составе малых учебных групп (как правило, по 3—5 человек). Обучение в сотрудничестве - совместное (поделенное, распределенное) обучение, в результате которого обучающиеся работают вместе, коллективно конструируя, продуцируя новые знания, а не потребляя их в уже готовом виде.

Игровые технологии - совокупность разнообразных методов, средств и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Использование игровых технологий в образовании способствует расширению кругозора обучающихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования обучающихся на обучение, так как создается благоприятная и радостная атмосфера.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
СГ.04 «Физическая культура»**

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

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____

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

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____

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

Протокол от « ____ » _____ 20__ года № ____

Председатель метод. комиссии _____