

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Паспорт программы учебной дисциплины 3

2. Структура и содержание учебной дисциплины 7

3. Условия реализации учебной дисциплины 11

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АФК.00. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы.

Программа дисциплины АФК. 00 «Физическая культура» является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 №340, по профессии «13450 Маляр» в части освоения основного вида профессиональной деятельности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «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 и 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 и физических качеств

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

В результате освоения учебной дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной

дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 70 часов, в

том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объемчасов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 70 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 70 |
| в том числе: теоретические занятия | 8 |
| практические занятия | 60 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2. Содержание обучения по учебной дисциплине

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| АФК.00. Физическая культура |  | 70 |  |
| Тема. 1.Теоретическая часть | Содержание | 2 |  |
| Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. | 2 |  |
| Тема 2.Лёгкая атлетика. | Содержание | 14 |  |
| 1. | Лёгкая атлетика. Изучение низкого старта. | 2 |  |
| 2. | Лёгкая атлетика. Бег на дистанцию 100 метров. | 2 |  |
| 3. | Лёгкая атлетика. Эстафеты 4x100 метров. | 2 |  |
| 4. | Лёгкая атлетика. Бег на среднюю дистанцию. | 2 |  |
| 5. | Лёгкая атлетика. Метание гранаты. | 2 |  |
| 6. | Лёгкая атлетика. Бег на дистанцию 3000 метров. | 2 |  |
| 7. | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину. | 2 |  |
| Тема 3. Баскетбол и волейбол | Содержание | 8 |  |
| 1. | Элементы игры баскетбол. Ловля и передача мяча. | 2 |  |
| 2. | Элементы игры баскетбол Тактика защиты. | 2 |  |
| 3. | Элементы игры баскетбол Ведение мяча  | 2 |  |
| 4. | Элементы игры волейбол. Передача мяча, приём мяча. | 2 |  |
| Тема 4. Гимнастика | Содержание | 12 |  |
| 1. | Гимнастика на снарядах. Акробатика. | 2 |  |
| 2. | Силовая гимнастика, упражнения с гантелями. | 2 |  |
| 3. | Правила соревнования по волейболу, баскетболу. | 2 |  |
| 4. | Силовая гимнастика, упражнения на тренажёре. | 2 |  |
| 5. | Подвижные игры, ОФП на гимнастике. | 2 |  |
| 6. | ОРУ комплекс различных упражнений. | 2 |  |
|  | Содержание | 20 |  |
| Тема 5.Лыжная подготовка | 1. | Самоконтроль, его основные методы. | 2 |  |
| 2. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Изучение поперечных 2 х тактовых ходов. | 2 |  |
| 3. | Отработка техники 2 х тактового хода, перемещение 4х тактовым ходом. | 2 |  |
| 4. | Техника спуска и подъёма | 2 |  |
| 5. | Отработка техники одновременных ходов. | 2 |  |
| 6. | Отработка техники поворотов в движении. | 2 |  |
| 7. | Скоростная тренировка до 3000м. | 2 |  |
| 8. | Отработка техники перехода с хода на ход. | 2 |  |
| 9. | Техника и тактика бега на дистанцию. | 2 |  |
| 10. | Передвижение на лыжах до 5000м. | 2 |  |
| Тема 6.Адаптированная атлетика | Содержание | 14 |  |
| 1. | Изучение техники элементов баскетбола | 2 |  |
| 2. | Совершенствование техники элементов баскетбола | 2 |  |
| 3. | Кроссовая подготовка | 2 |  |
| 4. | Лёгкая атлетика, прыжки в длину. | 4 |  |
| 5. | Лёгкая атлетика, бег на среднюю дистанцию. | 2 |  |
| 6. | Дифференцированный зачёт. | 2 |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, бревно, «козел» гимнастический и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, беговые дорожки, маты гимнастические, канат для перетягивания, мягкие модули, скакалки, палки гимнастические, координационная лестница, балансиры, мячи набивные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, упоры для отжимания, эстафетные палочки, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура» могут быть использованы:

• тренажерный зал;

• гимнастический зал

• открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, мини-футболом.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Электронные ресурсы:

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации» (с изм., внесенными Федеральным законом от 24.07.2023 №385-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259

«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы:

www.minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

 www. edu. Ru (Федеральный портал «Российское образование»). www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441.narod. Ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения(освоенные умение, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| В результате усвоения дисциплины обучающийся должен Уметь:- Использовать физкультурно-оздоровительнуюдеятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.Знать:- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.- Основы здорового образа жизни. | Сдача нормативов по физической культуре, участие в спортивно-массовых мероприятиях. |

 Приложение 1

Оценка уровня физических способностей обучающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Оценка |
|  Юноши |  Девушки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Скорост- ные | Бег 30 м, с. | 1617  | 4,4 и ниже4,3 | 5,1- 4,8 5,0- 4,7 | 5,2 и выше 5,2 | 4,8 и ниже4,8 |  5,9-5,3 5,9-5,3 | 6,1 и выше 6,9 |
| 2. | Координа- ционные | Челночныйбег 3х10 м, с. |  16 17 |  7,3 и ниже  7,2 |  8,0 и ниже 7,9-7,5 |  8,2 и выше 8,1 |  8,4 и ниже 8,4 |  9,3-8,7 9,3-8,7 |  9,7 и выше 9,6  |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см. | 16 17 | 230 и выше 240 |  195- 210 205- 220 | 180 и ниже 190 |  210 и выше 210 |  170-190 170-190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Выносли-вость |  6-минутный бег, м |  16 17 | 1500 и выше 1 500 |  1300- 1400 1300- 1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 |  1050-1200 1050-1200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед, см. |  16 17 |  15 и выше 15 |  9-12 9-12 |  5 и ниже  5 | 20 и выше20 |  12-14 12-14 |  7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой (кол-во раз) |  16 17 | 11 и выше 12 |  8-9 9-10 |  4 и ниже  4 | 18 и выше 18 |  13-15 13-15 |  6 и ниже  6 |

 Приложение 2

 Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
|  тесты | оценка |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 3 000 м (мин, с)  | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. | Бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)  | 10 | 8 | 5 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см)  | 230 | 210 | 190 |
| 5. | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)  | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6. | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине  | 13 | 11 | 8 |
| 7. | Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)  | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 8. | Поднимание ног в висе до касания перекладины  | 7 | 5 | 3 |
| 9. | Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложение 3

 Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |
| --- | --- |
|  тесты | оценка |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 2 000 м (мин, с)  | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. | Бег на лыжах 3 км (мин, с)  | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз  | 8 | 6 | 4 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см)  | 190 | 175 | 160 |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 6. | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине  | 20 | 10 | 5 |
| 7. | Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)  | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. | Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики-релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложение 4

Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.

• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).

• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

• Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;

- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)