

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к ОПОП-П по профессии
35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных
модулей в области
физической культуры и
дополнительного
образования
Протокол №
от « » май 2025 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО к
утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол №
от « » май 2025 г.
Председатель экспертного
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
« » 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Архангельск 2025

Программа учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования *35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства*

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж»

Разработчики: Гуляева Л.И., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является вариативной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 04; ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ПК 2.1	У 2.1.01	Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ	З 2.1.01	Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ
ОК 01	Уо 01.03	Определять этапы решения задачи	Зо 01.03	Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	Уо 01.09	Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.06	Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 8	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

	Уо 08.02	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для мастера столярного и мебельного производства	Зо.08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для мастера столярного и мебельного производства

2. 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	66
в т.ч. в форме практической подготовки	66
в т. ч.:	
теоретическое обучение	20
практические занятия	40
<i>Аудиторная самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация	4

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 и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки		34/32	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание	<i>14</i>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	ПК 2.1 ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
	2. Практическое занятие 2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), 500 г (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	4	ОК 08 КК 1, КК 2
	3. Практическое занятие 3. «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)»	2	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
	4. Практическая работа 4. «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время».	4	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
5. Практическое занятие 5. «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени».	2	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2	ОК 01, ОК 04 КК 1, КК 2
Тема 1.2 Гимнастика с элементами акробатики	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическое занятие 6. Техника безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики. «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».	4	ОК 01, ОК 08, ОК 04 КК 1, КК 2
	2. Практическое занятие 7. «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	4	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
	3. Практическое занятие 8. «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний мастера столярного и мебельного производства»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 КК 1, КК 2
Тема 1.3 Лыжная подготовка	Содержание	10	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическое занятие 9. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»	6	ОК 08 КК 1, КК 2
	2. Практическое занятие 11. «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»	4	ОК 8 КК 1, КК 2
Раздел 2. Спортивные игры		30/ 30	
Тема 2.1	Содержание	6	

Волейбол	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	1. Практическое занятие 11. Техника безопасности на занятиях волейбола. «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»	4	ОК 04, ОК 08 КК3, КК4
	2. Практическое занятие 12. «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»	6	ОК 01 КК 1, КК 2
	3. Практическое занятие 13. «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»	6	ОК 04 КК3, КК4
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание	<i>14</i>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
	1. Практическое занятие 14. «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»	2	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
	2. Практическое занятие 15. «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»	4	ОК 01, ОК 08 КК 1, КК 2
	3. Практическое занятие 16. «Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	4	ОК 04, ОК 08 КК1, КК2
	4. Практическое занятие 17. «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	4	ОК 04, ОК 08 КК1, КК2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Промежуточная аттестация	2	
	Всего:	66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, тренажёрный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства.

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 организации 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. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников и др. – 19-е изд, стер. – М. : ИЦ «Академия», 2018. – 176 с. – (Проф.образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - Рекомендовано ФГУ «ФИРО».

3.2.2. Основные электронные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/77006>

2. Мандриков В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград : ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/> <https://e.lanbook.com/book/141138> (дата обращения: 10.05.2025)

3. Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград : ВолгГМУ, 2019. - 96 с. -SBN 978-5-9652-0553-0. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2025)

3.2.3. Дополнительные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Оценка результатов выполнения: самостоятельной работы, тестирования</p>
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; Обладает хорошей физической формой; Участствует в спортивных мероприятиях различного уровня; Посещает спортивные секции Учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка результатов выполнения практического занятия</p>