

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04. Физическая культура (для отделочника):

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Минпросвещения России от 18 мая 2022 г. N 340;

- Рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования, направленные Письмом министерства просвещения РФ от 01.03.2023 г. № 05-592.

- примерной основной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ;

- рабочего учебного плана основной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Укрупненная группа 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Профиль профессионального образования – технический.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «Строитель», 620141, г. Екатеринбург, ул. Артинская, д.26.

Электронная почта: pu66@mail.ru

Сайт техникума: sptstroitel.ru

Разработчики:

- руководитель физвоспитания высшей квалификационной категории Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «Строитель» **Пуговкин Руслан Павлович;**

- методист первой квалификационной категории Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «Строитель» **Кравченко Лидия Афанасьевна**

Согласована на заседании цикловой комиссии «МОСР, МСС, штукатур-маляр, облицовщик-плиточник»

Протокол № 14 от «14» июня 2023 г.
номер

Председатель ЦК  Невьянцева Е.В.
Подпись

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ДЛЯ ОТДЕЛОЧНИКА)

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГЦ.05. Физическая культура (для отделочника) является частью основной профессиональной образовательной программы 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 мая 2022 г. N 340.

Рабочая программа дисциплины «СГЦ.05. Физическая культура (для отделочника)» изучается в техникуме, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО ППКРС «08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04. Физическая культура (для отделочника) относится к дисциплинам Социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО ППКРС «08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

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

Цель:

Направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех физических качеств человека, к которым предъявляются повышенные требования конкретной профессиональной деятельности, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в профессиональной деятельности с особыми условиями труда.

Задачи:

- Развивать силу (кистей рук и разгибателей спины), подвижность лучезапястных суставов
- Совершенствовать равновесие на высоте и ограниченной опоре
- Развивать статическую выносливость, ловкость
- Совершенствовать вестибулярную устойчивость
- Формировать прикладные навыки (лазание по лестницам и канату, прыжки в глубину из различных исходных положений)

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

- о роли ППФП в трудовой деятельности человека
- требования к физическому здоровью человека данной трудовой деятельности (профессии)
- способы достижения и укрепления здоровья с целью приобретения физических умений и навыков для успешной трудовой деятельности по данной профессии.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть физическими умениями и навыками, необходимыми для данной профессиональной деятельности.
- проводить самостоятельные занятия по ППФП с учетом собственных возможностей.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

команде	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-

		<p>оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ПК 2.1. Выполнять подготовительные работы при монтаже и отделке каркасно-обшивных конструкций.	<p>Умения: Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, материалов и инструментов для выполнения монтажа каркасно-обшивных конструкций в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПК 2.2. Выполнять работы по монтажу каркасно-обшивных конструкций из различных материалов	<p>Умения: Выполнять подготовительные работы, осуществлять производство работ по монтажу каркасно-обшивных конструкций, сборных оснований пола, гипсовых пазогребневых плит и бескаркасных облицовок стен из строительных листовых и плитных материалов. Складируют и транспортировать материалы для монтажа каркасов КОК. Применять электрифицированное и ручное оборудование и инструмент для подготовки и монтажа каркасов КОК. Складируют и транспортировать материалы для монтажа сухих сборных стяжек (оснований пола).</p>	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПК 2.3. Выполнять отделку каркасно-обшивных конструкций	<p>Умения: Выполнять отделочные работы с использованием готовых составов и сухих строительных смесей. Очищать и грунтовать поверхности перед нанесением шпаклевочных составов. Выбирать и пользоваться инструментами и приспособлениями для выполнения шпаклевочных работ</p>	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПК 2.4. Выполнять ремонт каркасно-обшивных конструкций	<p>Умения: Применять электрифицированное и ручное оборудование и инструмент для ремонта обшивок из строительных листовых и плитных материалов. Подготавливать материалы, шаблоны для ремонта обшивок из строительных листовых и плитных материалов. Осуществлять ремонт поверхностей, выполненных с использованием строительных листовых и плитных материалов</p>	- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПК 3.1. Выполнять подготовительные работы при производстве малярных работ при отделке поверхностей зданий и сооружений	<p>Умения: Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, материалов и инструментов для выполнения малярных и декоративно-художественных работ в соответствии с инструкциями и регламентами. Выполнять подготовительные работы при производстве малярных и декоративных работ в соответствии с заданием. Пользоваться металлическими шпателями, скребками, щетками для очистки поверхностей. Пользоваться пылесосом, воздушной струей от компрессора при очистке поверхностей. Удалять старую краску с расшивкой трещин и расчисткой выбоин. Устанавливать защитные материалы (скотч, пленки) для предохранения поверхностей отрызгивания краски.</p>	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
		<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</p>

	Наносить на поверхности олифу, грунты, пропитки и нейтрализующие растворы кистью или валиком	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПК 3.2. Выполнять работы по окрашиванию и оклеиванию обоями поверхностей различными способами	<p>Умения:</p> <p>Осуществлять производство работ по окрашиванию поверхностей различными малярными составами. Пользоваться инструментом и приспособлениями для нанесения на поверхность лаков, красок и побелок.</p> <p>Вытягивать филенки без подтушевывания. Пользоваться инструментом и приспособлениями для нанесения клеевых (жидких) обоев на вертикальные и горизонтальные поверхности. Окрашивать рамы.</p> <p>Выполнять подготовку стен и материалов к оклеиванию обоями.</p> <p>Осуществлять производство работ по оклеиванию поверхности различными материалами. Пользоваться инструментом и приспособлениями для оклеивания поверхностей.</p>	<p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ПК 3.3. Выполнять декоративно-художественную отделку поверхностей различными способами.	<p>Умения:</p> <p>Осуществлять производство работ по выполнению декоративно-художественной отделки стен, потолков и других архитектурно-конструктивных элементов. Пользоваться инструментом и приспособлениями для выполнения декоративного покрытия поверхностей.</p> <p>Выполнять торцевание, флейцевание поверхностей и вытягивать филенки с подтушевкой.</p> <p>Выполнять копирование и вырезание трафаретов. Накладывать трафареты на поверхность и выполнять фиксацию.</p> <p>Производить отделку поверхности по трафарету. Выполнять отделку поверхности декоративной крошкой.</p> <p>Формировать на обрабатываемой поверхности рельеф и выполнять фактурное окрашивание с использованием специального инструмента.</p> <p>Пользоваться аэрографическим инструментом и оборудованием и выполнять отделку поверхности с помощью аэрографа.</p>	
ПК 3.4. Выполнять ремонт и восстановление окрашенных или оклеенных обоями поверхностей	<p>Умения:</p> <p>Осуществлять производство работ по ремонту и восстановлению декоративно-художественных отделок в соответствии с технологическим заданием.</p>	

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **54 часа, в том числе:**
- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий)- **36 часов;**
- внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося – **18 часов.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия контрольные работы (тестовые испытания и нормативы ВФСК ГТО)	32
Итоговая аттестация в форме зачета (за счет времени, отведенного на реализацию содержания учебной дисциплины)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
в том числе:	
занятия физической подготовкой в спортивных клубах, секциях, участие в спортивных соревнованиях разного уровня;	18

2.2. Учебно-тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04. Физическая культура (для отделочника)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, рефераты	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка		54		
Тема 1. Введение	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Назначение и роль ППФП	2	1	
Тема 2. Развитие мышц рук, плечевого пояса, живота	Содержание учебного материала:	16+9		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1-ПК 2.4 ПК 3.1-ПК 3.4
	Практические занятия	16		
	2.1 Комплексы упражнений для развития мышц рук, плечевого пояса, живота	6	2	
	2.2 Упражнения с гантелями, гириями, штангой, на тренажёрах	6	2	
	2.3. Упражнения на перекладине, турнике, гимнастической стенке. Лазание по канату. Прыжки в глубину из различных положений. Лазание по лестнице.	4	2	
	Самостоятельные занятия обучающихся дома, в кружках, секциях	9	3	
Тема 3. Развитие мышц спины, ног	Содержание учебного материала	16+9		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1-ПК 2.4 ПК 3.1-ПК 3.4
	Практические занятия	16		
	3.1 Комплексы упражнений для развития мышц спины, ног.	6	2	
	3.2 Упражнения со штангой, гирей	4	2	
	3.3 Упражнения на тренажёрах	6	2	
	Самостоятельные занятия обучающихся в кружках, секциях	9	3	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (из учебной нагрузки по дисциплине)		2	3	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		54		

Примечание 1. Занятия по темам 2 и 3 чередуются.

Примечание 2. Инструктаж по мерам безопасности проводится в вводной части занятия по определённой тематике раздела

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение реализации данной программы соответствует Паспорту учебного процесса по физическому воспитанию средствами обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы

Литература

1. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. М. 2011, 213с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск, 2010, 156с.
3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009, 180с.
4. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2012, 206с.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2013, 198с.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2012, 96с.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».
8. Рафин А. Я. Физическая культура. М., 2009, 204с.
9. Колесников В. Ф. Физическое воспитание. Л., 2010, 195с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Упражнения	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Юноши и девушки				
Скамейка гимнастическая (перевернута) И.п.: стойка на одной ноге, другая согнута назад в колене под углом 90, руки вперед, глаза закрыты на время (в секундах)	2	40	45	50
	3	45	50	55
Упражнение на согласование движений руками на 8 счетов (подбирает преподаватель). Оценка из 5 попыток после предварительного разучивания (количество раз)	2	2	3	4
	3	3	4	5