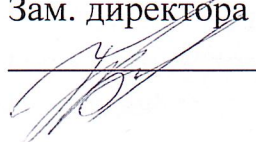


**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
И СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
П. А. ПОЛОВИНКО»**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УПР
 В.В. Полякова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия:

08.01.27 Мастер общестроительных работ

Квалификация выпускника:

Мастер общестроительных работ

Форма обучения: очная

г. Батайск
2024

Согласована на заседании
методического объединения
профессионального цикла
«Машиностроение и строительство»

Протокол № 1
От «28» 08 2024 г.

Председатель МО

В.Г. Лукашев В.Г. Лукашев

Рабочая программа СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. №782 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- ФГОС СПО по профессии 08.01.27 «Мастер общестроительных работ 18.05.2022 №342;
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко по профессии СПО: 08.01.27 «Мастер общестроительных работ»

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко».

Разработчик: Н.И. Титаренко - руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4-6 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7-10 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12-13 |

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

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.27 «Мастер общестроительных работ».

Программа учебной дисциплины может быть использована для получения обще учебных знаний при подготовке обучающихся на профессиях технологического профиля, в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих, профессиональных компетенций:

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

Содержание программы дисциплины СГ.04 Физическая культура также направлено на формирование следующих личностных результатов:

| Личностные результаты реализации программы воспитания (Портрет выпускника) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР 1 |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | ЛР 2 |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | ЛР 3 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа» | ЛР 4 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность | ЛР 6 |

| | |
|--|--------------|
| к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | ЛР 8 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | ЛР 9 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | ЛР 11 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | ЛР 12 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
| Способный при взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей, стремящийся к формированию в строительной отрасли и системе жилищно-коммунального хозяйства личностного роста как профессионала | ЛР13 |
| Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий; | ЛР14 |
| Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии | ЛР15 |
| Способный искать и находить необходимую информацию используя разнообразные технологии ее поиска, для решения возникающих в процессе производственной деятельности проблем при строительстве и эксплуатации объектов капитального строительства; | ЛР 16 |
| Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений. | ЛР 17 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями | |
| Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению | ЛР 18 |
| Развивающий творческие способности, способный креативно | ЛР 19 |

| | |
|--|--------------|
| мыслить | |
| Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости | ЛР 20 |
| Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости | ЛР 21 |
| Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий | ЛР 22 |

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК, | Умения | Знания |
|--------------------|---|---|
| ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем учебной дисциплины | 54 |
| в том числе в форме практической подготовки | 50 |
| Самостоятельная учебная работа | - |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 54 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 50 |
| лабораторные занятия | - |
| Промежуточная аттестация | |
| Зачет | |
| Дифференцированный зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем часов по учебной дисциплине | | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК) | Уровень освоения |
|--|--|---|-----------------------------------|--|---|------------------|
| | | | раздела, темы | в том числе на практическую подготовку по указанному занятию | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | | | 1 | - | | 2 |
| Раздел.1 Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры. | | | 16 | 16 | | 2 |
| Тема 1.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | Содержание учебного материала | | | | | |
| | 1 | Бег на короткие дистанции. | 2 | 2 | ОК.08 | 2 |
| | 2 | Эстафетный бег 4x100. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 3 | Эстафетный бег 4x400. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 4 | Бег по прямой с разной скоростью. | 2 | 2 | ОК.08 | 2 |
| | 5 | Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 6 | Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ | Содержание учебного материала | | 3 | | | 2 |
| | 1 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1 | - | ОК.08 | 2 |
| | 2 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | - | ОК.08 | 2 |
| | 3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими | 1 | - | ОК.08 | 2 |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----------|-----------|-------|---|
| жизни | | упражнениями. | | | | |
| Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | Содержание учебного материала | | 11 | 11 | | |
| | 1 | Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 2 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | 3 | Упражнения у гимнастической стенки | 1 | 1 | 2 | 2 |
| | 4 | Комплекс упражнений (с предметами, без предметов). Упражнения у гимнастической стенки. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 5 | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | Содержание учебного материала | | 23 | 23 | ОК.08 | 2 |
| | 1 | Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Правила игры. Техника безопасности. | 2 | 2 | ОК.08 | 2 |
| | 2 | Волейбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 3 | Волейбол. Подача мяча. Правила игры. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 4 | Волейбол. Нападающий удар. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 5 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 6 | Волейбол. Блокирование мяча. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 7 | Волейбол. Тактика игры в нападении. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| | 7 | Волейбол. Тактика игры в защите. | 3 | 3 | ОК.08 | 2 |
| Дифференцированный зачёт | | | | | | |
| Всего | | | 54 | 50 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

Залы:

- спортивный зал;
- открытая спортивные площадка;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, гири 16, 24, 32 кг,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.
- открытая спортивные площадка:
- турник уличный, стойки баскетбольные, щиты баскетбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева. — М., Академия, 2022.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

3.2.3. Дополнительные источники

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Издательство Юрайт, 2022г. (Профессиональное образование)
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО/В.Л. Кондаков; под редакцией- Москва: издательство Юрайт, 2022г

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки <i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</i> | Методы оценки <i>Какими процедурами производится оценка</i> |
|---|--|--|
| <p>студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> | <p>Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p> <p>Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико- практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в</p> | <p>Тестирование, письменные и устные формы опроса Оценка выполнения реферативных работ, сообщений.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка « <i>неудовлетворительно</i> » выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно. | |
| студент должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей. | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико- практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.» | Оценка выполнения практических заданий. Фронтальный и индивидуальный опрос. Педагогическое наблюдение. Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений. Промежуточная аттестация. |