

**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 № \_\_\_\_\_  
От «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профессия:**

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

**Квалификация выпускника:**

Слесарь по ремонту строительных машин

**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 23.01.08 «Слесарь по ремонту строительных машин» 26.08.2022 № 774
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко по профессии СПО: 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных 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	4-7
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 23.01.08 «Слесарь по ремонту строительных машин».

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 1. Понимать сущность и социальную значимость 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 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Содержание программы дисциплины ФК.00 Физическая культура также направлено на формирование следующих личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	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	ЛР 4

среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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.	<b>ЛР 8</b>
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.	<b>ЛР 9</b>
Забочащийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
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.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<b>ЛР 13</b>
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	<b>ЛР 14</b>
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	<b>ЛР 15</b>
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	<b>ЛР 16</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	<b>ЛР 17</b>
Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	<b>ЛР 18</b>
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	<b>ЛР 19</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью	<b>ЛР 20</b>

окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	<b>ЛР 21</b>
Приобретение навыков общения и самоуправления.	<b>ЛР 22</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 23</b>
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	<b>ЛР 24</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<b>ЛР 13</b>
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	<b>ЛР 19</b>
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	<b>ЛР 21</b>
Приобретение навыков общения и самоуправления.	<b>ЛР 22</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 23</b>

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ОК, ПК,</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.06	- 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. - роль 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>44</b>
в том числе в форме практической подготовки	40
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	44
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>44</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	38
лабораторные занятия	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	
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
<b>Тема.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>17</b>	<b>15</b>		2
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	-	ОК.01 ОК.02 ОК.04	2
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	-	ОК.01 ОК.02 ОК.04	2
	3	Бег на короткие дистанции.	3	3	ОК.02 ОК.03	2
	4	Эстафетный бег 4x100.	2	2	ОК.02 ОК.03 ОК.06	2
	5	Эстафетный бег 4x400.	2	3	ОК.02 ОК.03 ОК.06	2
	6	Бег по прямой с разной скоростью.	2	2	ОК.02 ОК.03	2
	7	Бег на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	3	3	ОК.02 ОК.03	2
	8	Прыжки в высоту спорсобом «Перешагивания»	3	3	ОК.02 ОК.03	2



<b>Тема.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>15</b>	<b>13</b>		
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	ОК.02 ОК.04	2
	2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	-	ОК.02 ОК.03 ОК.04	2
	3	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	2	2	ОК.02 ОК.03	2
		Висы и упоры	3	3	ОК.02 ОК.03	2
	4	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	3	3	ОК.02 ОК.03 ОК.04	2
	5	Упражнения у гимнастической стенки	2	2	ОК.02 ОК.03	2
	7	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	3	3	ОК.02 ОК.03	2
<b>Тема.5 Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		
	1	Акробатические упражнения. Группировки (сидя, в приседе, лежа на спине). Перекаты (из упора присев, из седа, вперед прогнувшись).	3	3	ОК.02 ОК.03	2
	2	Кувырки (кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад через плечо).	3	3	ОК.02 ОК.03 ОК.06	2
	3	Стойки. Стойка на лопатках, на голове руках.	3	3	ОК.02 ОК.03 ОК.06	2
	4	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	3	3	ОК.02 ОК.03 ОК.06	2
<b>Дифференцированный зачёт</b>						
<b>Всего</b>			<b>44</b>	<b>40</b>		<b>2</b>

### **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](http://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><b>студент должен знать:</b> 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>Оценка выполнения практических заданий. 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.	
<b>студент должен уметь:</b> 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.»	Фронтальный и индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений. Промежуточная аттестация.