

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора
ГБПОУ «БГСХТ
им. Героя Советского
Союза Смолякова И.И.»
от 03.06.2024г. №116-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

социально-гуманитарного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Богатое, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Богатовский государственный сельскохозяйственный техникум имени Героя Советского Союза Смолякова Ивана Ильича»

Разработчик: Рачишкин Валерий Николаевич, преподаватель ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании методической комиссии профессиональных дисциплин.

Протокол № 10 от 30 мая 2024 г.

Руководитель МК _____ /Чешко Т.Н./

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 08.01.28 Мастер строительных отделочных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 18 мая 2022 № 340. Зарегистрировано в Минюсте РФ 10 июня 2022 № 68841.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла.

1.2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины: целью освоения учебной дисциплины является повышение профессионального уровня через качественное освоение общих и профессиональных компетенций по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, в рамках требуемой квалификации.

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

У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

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

- З 1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З 2. основы здорового образа жизни;
- З 3. условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
- З 4. средства профилактики перенапряжения.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ПК 1.1. Выполнять штукатурные работы по отделке внутренних и наружных поверхностей зданий и сооружений.
ПК 2.2. Выполнять работы по монтажу каркасно-обшивных конструкций из различных материалов.
ПК 3.2. Выполнять работы по окрашиванию и оклеиванию обоями поверхностей различными способами.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающихся – 50 часов, в том числе:
всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем – 50 часов;
самостоятельной работы обучающихся – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной нагрузки	50
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	50
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры в формировании личности профессионала. Особенности организации физического воспитания студентов СПО.	2	2,3
Раздел 2. Учебно-тренировочный		47	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	31	
	Практическая работа № 1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. № 2 Бег на дистанцию 100 метров. № 3 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. № 4 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. № 5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. № 6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. № 7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м. № 8 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. № 9 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши). №10 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).	31	
Дифференцированный зачет		1	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	7	
	Практическая работа № 11 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. № 12 Передвижение одновременным бесшажным ходом. № 13 Передвижение одновременным одношажным ходом.	7	

	№ 14 Передвижение попеременным четырехшажным ходом. № 15 Переход с попеременных ходов на одновременные. № 16 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Практическая работа № 17 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. № 18 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. № 19 Упражнения для коррекции нарушений осанки. № 20 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1	
		Всего:	50

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия объектов физической культуры и спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для полей больших стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые,

барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, упор для ног, для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей и студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева – М.: Издательство «Академия», 2020. – 269 с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Издательство «Юрайт», 2018. – 424 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей и студентов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2021. – 214 с.

3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – М.: Русайнс, 2021. – 256 с.

Интернет – источники:

1. <http://fizkultura-na5.ru/>; 2. <http://fizkulturnica.ru/>;

2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

3. <http://sport-men.ru/> <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>Умения:</u> У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У 3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- выполнения практических работ; - дифференцированный зачет
<u>Знания:</u> З 1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2. основы здорового образа жизни; З 3. условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; З 4. средства профилактики перенапряжения.	- выполнения практических работ; - дифференцированный зачет