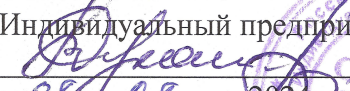


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель
 /В.П. Сухачев /
«28» 08 2024 г.

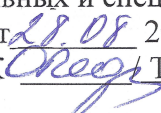


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»
 / А.Ю. Прокопенко /
«28» 08 2024 г.



РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании цикловой методической комисс
общепрофессиональных и специальных дисциплин
Протокол № 1 от 28.08 2024 г.
Председатель ЦМК  / Т.И. Федорова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность – 08.01.27 Мастер общестроительных работ
Форма обучения – **очная**

пос. Озёрный
2024 г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 08.01.27 Мастер общестроительных работ, утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом от 18.05.2022 N 342 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 10.06.2022 N 68835.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «МАПТ»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ РО «МАПТ» Севастьянова Е.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.27 «Мастер общестроительных работ»

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Наименование
Общие компетенции	
ОК 04	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно различным контекстам
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Профессиональные компетенции	
ПК 3.2	Производить общие каменные работы различной сложности
Умения	
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 профессии
Знания	
З 1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З 2	Основы здорового образа жизни
З 3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии
З 4	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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	54
в т.ч. в форме практической подготовки	50
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	50
<i>Самостоятельная работа *</i>	—
Промежуточная аттестация в виде зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём, акад. ч ⁴	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		12		
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике на средние дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08	
	В том числе практических занятий			
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. 2. Совершенствование техники бега. Бег на время 30м, 60м, ч/б 3*10 м. Основы ЗОЖ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег на средние дистанции, 1000м, 1500м. 5. 6-минутный бег.			
Тема 1.2. Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08	
	В том числе практических занятий	2		
	6. Техника метания гранаты. 7. Метание гранаты на дальность.			
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08	
	В том числе практических занятий	2		
	8. Прыжок в длину с места на результат.			

с места, с разбега	9. Техника тройного прыжка.		
Тема 1.4. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	10. Бег по пересеченной местности. 11. Кроссовый бег до 15 мин. 12. Кроссовый бег до 18 мин., 3000м.		
Раздел 2. Волейбол		16	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	13. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	14. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Техника приема и передачи мяча сверху. 15. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Техника приема и передачи мяча снизу. 16. Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	17. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. 18. Техника нижней подачи. 19. Техника боковой подачи.		
Тема 2.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий		

ОФП	20. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи. 21. Обучение нападающему удару.		ОК 08
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	22. Отработка тактики игры в защите выполнение приёмов передачи мяча.		
	23. Отработка тактики игры в нападении выполнение приёмов передачи мяча.		
Тема 2.6. Основы методики судейства	24. Отработка тактики игры в защите и нападении.		
	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	25. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	26. Выполнение передачи мяча в парах 27. Игра по упрощённым правилам волейбола. 28. Игра по правилам.		
Раздел 3. Баскетбол		13	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	29. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Стойка игрока, перемещения. 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Повороты. Остановки.		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий		

Передачи мяча. ОФП	31. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, ударом об пол и др. на месте. 32. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Передача мяча в движении.		ОК 04 ОК 08
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий	3	
	33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, ведение змейкой. 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Бросок в корзину с места. 35. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Бросок в корзину после ведения.		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	1	
	36. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. Техника штрафного броска.		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий	3	
	37. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Быстрый прорыв. Действия при овладении мячом. 38. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Заслон. Подстраховка. 39. Игра по правилам. Прессинг. Концентрированная и рассредоточенная защита.		

Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий 40. Организация соревнований. Правила игры. Жесты. 41. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2	
Раздел 4. Гимнастика		2	
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий 42. Отработка строевых приёмов. Повороты. Перестроения в 2 шеренги, в 2 колонны.	1	
Тема 4.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	1	
	43. Выполнение комплекса ОРУ. Методы регулирования нагрузки.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	44. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ	2	

	профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. 45. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	5	
	46. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. 47. Формирование профессионально значимых физических качеств. 48. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 49. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 50. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
Раздел 6. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 6.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
Тема 6.2. Основы методики	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на	1	

самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

- *технические средства обучения*:

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией 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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.