

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного
транспорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по профессии СПО

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

Срок обучения 1 год 10 месяцев

на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

2023 г.

Рассмотрена на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2023г.
Рассмотрена на заседании методического объединения безопасности жизнедеятельности и физической культуры,
протокол № 1 от 31 августа 2023г.
Председатель МК  Е.К. Шаталина /



Утверждена
Директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»
В.А. Шахбазян /

Рабочая программа учебной дисциплины ГС.04 Физическая культура для профессии 23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 699 от 02.08.2013 года, зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 29634 от 20.08.2013 года) с изменениями приказ МОН №389 от 09 апреля 2015г. зарег. Минюстом 8 мая 2015г. №37216, укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта на базе основного общего образования, квалификация слесарь по ремонту автомобилей-электрогазосварщик.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Авторы: _____ Смирнов Виталий Владимирович;

 Шаталина Екатерина Карапетовна;
преподаватели ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

(внешняя рецензия)

М.П.

подпись



(внешняя рецензия)

М.П.

подпись

Зверюков В.В.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»

Преподаватель по физической культуре по виду
спорта

Квалификация по диплому

Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»

Преподаватель по физической культуре
и спорту

Квалификация по диплому

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
<i>Указываются только коды</i>	<i>Указываются только умения, относящиеся к данной дисциплине</i>	<i>Указываются только знания, относящиеся к данной дисциплине</i>
ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	34
Самостоятельная работа ²	-
Промежуточная аттестация	*

Во всех ячейках со звездочкой (*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка за исключением самостоятельной работы.

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности		3/2	
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	3	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1.Значение физической культуры в профессиональной деятельности. 2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. 3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	2	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни		5/4	

Тема 2.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	5	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Психическое здоровье и спорт. 2. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. 3. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 2. Упражнения на развитие выносливости	2	
	Практическое занятие 3. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	2	
Раздел 3. Мероприятия по укреплению здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	28/28	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. 2. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.		
	В том числе практических занятий	28	
	Практическое занятие 4. Кросс по пересеченной местности	2	
	Практическое занятие 5. Бег на 150 м в заданное время	2	
	Практическое занятие 6. Челночный бег 3x10	2	
	Практическое занятие 7. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность	2	
	Практическое занятие 8. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие 9. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	2	
	Практическое занятие 10. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	2	
	Практическое занятие 11. Упражнения на снарядах. Ходьба по гимнастическому бревну	2	
	Практическое занятие 12. Упражнения с гантелями	2	

	Практическое занятие 13. Упражнения на гимнастической скамейке	2	
	Практическое занятие 14. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке	2	
	Практическое занятие 15. Преодоление полосы препятствий	2	
	Практическое занятие 16. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений	2	
	Практическое занятие 17. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	2	
Промежуточная аттестация		* ³	
Всего:		36	

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае, если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).

³ Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием:

рабочее место преподавателя (стол письменный-2 шт, стул-2 шт, ноутбук с выходом в интернет-1 шт, принтер – 1 шт).

Секундомер – 2 шт., свисток – 2 шт. рециркулятор-1 шт

Раздевалки (2 шт. – мужская/ женская): душевая, санузел, скамья с вешалками для вещей – 4 шт. Щит баскетбольный игровой с кольцами баскетбольными – 2шт., ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола – 2 шт., сетка волейбольная 1шт., теннисный стол – 1шт., гири 16 кг, 24 кг.

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса; скакалки; ракетки для бадминтона и тенниса; командные комплекты одежды для соревнований; шашки; шахматы, насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей, конус игровой. Стенка гимнастическая – 4 шт., скамейки гимнастические -4 шт., комплект матов гимнастических № 2, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для каната, канат для лазания 5м (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания. Перекладина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных 90кг, эспандер универсальный, снаряды: гимнастический козел. Весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, сетка заградительная.

Тренажерная:

Беговая дорожка, велотренажер, Скамья для жима лежа.

Теннисный стол- 3 шт.

Спортивная площадка (рукоход, турник, стойки для волейбольной сетки)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, 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 флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или 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.

3.1.1. Основные печатные издания

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с.
2. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с.
3. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) АО "Издательство"Просвещение" 2022; Лях В.И. Физическая культура АО "Издательство"Просвещение" 2022; Физическая культура. 10-11 кл. Лях В.И.Просвещение 2020

3.1.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016. - 424 с. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B#page/2>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (03.08.2015).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения⁴</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>- понимание основ здорового образа жизни.</p>	<p>- демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни;</p> <p>- обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>	Оценка результатов выполнения практических занятий
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- точность и правильность выполнения физических упражнений;</p>	Оценка результатов выполнения практических занятий
<p>- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>- правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</p>	Оценка результатов выполнения практических занятий

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
СГ.04 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования
23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин
разработанную преподавателями ГБПОУ «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К..

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура для профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, утвержденного приказом Министерства просвещения России № 774 от 26 августа 2022 года, зарегистрирован Министерством юстиции России (рег. № 70280 от 29 сентября 2022г.), укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам: использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов):

Структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствуют знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины.

Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы:

В программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению.

Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям.

Рекомендации, замечания не имеет.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин.

Рецензент



Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»
Преподаватель по физической культуре
и спорту
Квалификация по диплому

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
СГ.04 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования 23.01.08. Слесарь по
ремонту строительных машин
разработанную преподавателями ГБПОУ «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного
транспорта» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К..
Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура для профессии 23.01.08 Слесарь по
ремонту строительных машин, утвержденного приказом Министерства просвещения России № 774 от 26
августа 2022 года, зарегистрирован Министерством юстиции России (рег. № 70280 от 29 сентября 2022г.),
укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам: использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов):

Структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины.

Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы:

В программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению.

Язык и стиль изложения, терминология *соответствует* введущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа *соответствует* современным требованиям.

Рекомендации, замечания не имеет.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин.

Рецензент



Зверюков В.В.
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»
Преподаватель по физической культуре по виду
спорта
Квалификация по диплому

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334548

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 19.07.2024 по 19.07.2025