

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»**
Северо-Кавказский филиал



УТВЕРЖДАЮ:
Директор СКФ БГТУ
им. В.Г. Шухова
В.Л. Курбаов
24 февраля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия

08.01.07 Мастер общестроительных работ

Квалификация выпускника

Каменщик и бетонщик

Срок обучения

10 месяцев

Минеральные Воды, 2021г.

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 08.01.07 «Мастер общестроительных работ», утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ №178 от 13.03.2018 г.
- плана учебного процесса БГТУ им. В. Г. Шухова по специальности 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Организация разработчик: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова Северо-кавказский филиал

Составитель: к.п.н., доцент  Черкасова И.В.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры ПЗГСХ
Протокол № 6 от 24 февраля 2021

Заведующий кафедрой  Дайронас М.В.

Согласовано с работодателями:

№	ФИО	Должность, место работы
1.	Прокофьев С.Н.	Директор ООО «МНУ «Минераловодское»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП 05. Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 08.01.07 Мастер общестроительных работ (квалификация «Каменщик и бетонщик»)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью изучения освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровой образ жизни и систематическое физическое совершенствование.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- 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.

знать:

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

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей, изучается обучающимися очной формы обучения в **1, 2** семестрах.

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:

Код	Общие компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь	<ul style="list-style-type: none">- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять ра-
--------------	---

	циональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.
знать	- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ средства профилактики перенапряжения.

1.5. Общее количество часов на освоение программы учебной дисциплины: всего –40 час, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **40 часов**, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 0 часов;
учебной и производственной практики – 0 часа.

По итогам обучения «ОП 05 «Физическая культура» предусмотрен диф. зачет **во 2 семестре**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка(всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	40
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	38
лабораторные	
Самостоятельная работа обучающегося(всего)	
в том числе:	
Учебная практика	0
Производственная практика	0
Форма промежуточной аттестации обучающегося (диф. зачет/зачет/экзамен), семестр	диф.зачет – 2 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
ОП 05. Физическая культура		40	
1 семестр			
Введение	Роль физической культуры в профессиональной деятельности	2	1
Тема 1.1.	Содержание	6	
Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	2
	2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1	
	3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
	4.- 6. Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	3	
Тема 1.2.	Содержание	5	
Основы здорового образа жизни	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	2
	2. Практические занятия «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	3. Практические занятия «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	4. Практические занятия «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	

	5.	Практические занятия «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	2
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		9	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	1
	2.	Практические занятия «Кросс по пересеченной местности».	1	2
	3.	Практические занятия «Бег на 150 м в заданное время».	1	
	4.	Практические занятия «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	Практические занятия «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	Практические занятия «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	Практические занятия «Челночный бег 3x10».	1	
	8.	Практические занятия «Прыжки на различные отрезки длины».	1	
Итого в 1 семестре:			22	
2 семестр				
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		18	
	1.	Практические занятия «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	2
	2.	Практические занятия «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	3.	Практические занятия «Упражнения на снарядах».	1	
	4.	Практические занятия «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	5.	Практические занятия «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	6.	Практические занятия «Упражнения с гантелями».	1	
	7.	Практические занятия «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	8.	Практические занятия «Акробатические упражнения».	1	
	9.	Практические занятия «Упражнения в балансировании».	1	
	10.	Практические занятия «Упражнения на гимнастической стенке».	1	

	11.	Практические занятия «Преодоление полосы препятствий».	1	2
	12.	Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	13.	Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	14.	Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	15.	Практические занятия «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
	16.	Практические занятия «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
	17.	Практические занятия «Общая физическая подготовка»	1	
	18.	Практические занятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	
		Итого во 2семестре:	18	
		Промежуточная аттестация	-	
		Всего:	40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Наименование учебных помещений* и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Физкультурно-оздоровительный центр	<p>Зал оборудован: семью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), десять гимнастических лестниц, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, стол для занятий армрестлингом.</p> <p>Спортивный зал оборудован двумя раздевалки, преподавательской, инвентарной, душевыми, туалетами.</p> <p>В зале имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, измеритель высоты волейбольной сетки, насосы для надувания мячей, судейская вышка, волейбольные сетки, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы, теннисные ракетки, коврики, гимнастические маты, гантели различного веса, фитболы для занятий аэробикой, шахматы, шашки, канат для перетягивания.</p> <p>Тренажерный зал. Тренажеры: скамья для пресса, навесные турники, беговая дорожка, велотренажер, скамья для жима, штанга.</p> <p>Спортивная площадка: перекладка (низкая, высокая),</p>	<p>Свидетельство о государственной регистрации права УФС государственной регистрации, кадастра и картографии по Ставропольскому краю от 19.08.2014 г. 26-АИ 836437 Срок действия - бессрочно</p>

	брусья (параллельные и разно-высокие). Стрелковый тир.	
Открытый стадион широкого профиля	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудован атлетическими беговыми дорожками; турником, брусьями, гиперэкстензиями, лавками для пресса; запасным футбольным полем с искусственным покрытием; песочной ямой для прыжков в длину по легкой атлетике; легкоатлетическими барьерами; матами для прыжков в высоту Теннисный корт. Футбольное поле с естественным газоном. Трибуна.	Аренда стадиона: 357203 Ставропольский край г. Минеральные Воды, ул. Пятигорская, д. 25 / ул. Бибика, д.14

3.2. Информационное обеспечение обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы, периодических изданий, программного обеспечения

3.2.1 Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — (Профессиональное образование).
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование).
3. Германов Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://bibli-online.ru/bcode/453962> (дата обращения: 16.10.2020).
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://bibli-online.ru/bcode/454138> (дата обращения: 09.11.2020).

3.2.2 Дополнительная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования – 7-у изд. М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 272 с.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://bibli-online.ru/bcode/456546> (дата обращения: 10.11.2020).

3. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011. – 125 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/> (ПООП)
4. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений под ред. В.Д. Дашинорбоева. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2010. - 229 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/> (ПООП)
5. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455838> (дата обращения: 09.11.2020).

3.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года : одобрен Государственной Думой 11 марта 2020 года : одобрен Советом Федерации 11 марта 2020 года // СПС КонсультантПлюс // Режим доступа : для зарегистрированных пользователей.
2. Российская Федерация. Законы. Об Образовании : принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года - Москва, Эксмо, 2017 . - 350 с.
3. Российская Федерация. Законы. Трудовой кодекс Российской Федерации : принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года // Доступ к СПС КонсультантПлюс.
4. Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования // Доступ к СПС КонсультантПлюс
5. Ериков В.М., Никулин А.А. Адаптивная физическая культура : краткий словарь терминов / В.М. Ериков, А.А. Никулин. – Москва, Лань, 2020, 200 с.
6. Казаков С. Спортивные игры : энциклопедический справочник. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2004. – 448 с.
7. Все о спорте : справочник в 3-х т. – 2-е изд., доп. – Москва, Физкультура и спорт, 1978. – 20 см.
Т.1 / сост. А.А. Добров. – 520 с.
Т.2 / сост. В Кукушкин. – 1978. – 220 с.
Т.3 / сост. В.В. Кукушкин. – 1978. – 250 с.
8. ж. Физическая культура в школе - научно-методический журнал (годовая подписка)
9. ж. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - научно-методический журнал (годовая подписка)
10. ж. Турист - популярный журнал (годовая подписка)
11. Журнал «Университетская наука» изд-во : СКФ БГТУ им. В.Г. Шухова, Минеральные Воды

3.2.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. Сайт учителя физической культуры <http://ftrainer.narod.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека <http://libsport.ru>
3. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой <http://shatalova.ru/>
4. Краткий словарь терминов по физической культуре <https://nsportal.ru/>

3.2.5 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. База данных ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
2. База данных ЭБС «Iprbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
3. База данных ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
4. База данных ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>
5. База данных административно-управленческого портала Электронные книги, статьи, документы и пр <http://www.aup.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
Результатом освоения учебной дисциплины являются следующие		
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные задания (тесты) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся; - реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике;
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> - перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; - перечисление критериев здоровья человека; - характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; - представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма. 	<ul style="list-style-type: none"> - собеседование; - устный опрос обучающихся.