

Министерство просвещения Республики Башкортостан
государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Башкирский колледж архитектуры, строительства и
коммунального хозяйства

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора ГАПОУ БАСК

_____ Сенча Н.Л.

«___» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 08	- 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 специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для архитекторов; - способы реализации собственного физического развития

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
в том числе:	
Во взаимодействии с преподавателем	160
Лабораторные и практические работы	154
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.	<i>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</i>	16	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры	Содержание учебного материала	4	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия, основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК8
	2. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психоматические заболевания.		ОК8
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	4	
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья(дыхательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)		ОК8
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		

Раздел 2.	Учебно- тренировочные занятия	134	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	36	ОК8
Легкая атлетика	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетике.	2	
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	В том числе практических занятий	30	
	1.Обучение и совершенствование техники низкого и высокого старта.	8	
	2. Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширование	8	
	3. Обучение и совершенствование техника бега по дистанции. .Беговые и прыжковые упражнения.	10	
	4. Комплекс скоростно- беговых упражнений, упражнений на беговую выносливость.	8	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	26	ОК8.
Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	1.Техника безопасности на занятиях по гимнастике		
	2.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	4	
	В том числе практических занятий	22	
	1. Комплекс упражнений на плечевой и брюшной пояс.	10	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений с предметами: обручами, гимнастическими палками, со скакалкой.	4	
	3.Совершенствование техники упражнений на гибкость, специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины, груди, рук, ног.	4	
	4. Выполнение комплексов ОРУ., производственной гимнастики	4	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	36	ОК8.
Спортивные игры	Техника безопасности во время спортивных игр		
	1. Волейбол. Обучение техники приема и передачи мяча, правила игры		
	2. Баскетбол. Обучение техники ведения мяча, передачи и броска в кольцо. Правила игры в стрит-бол.	6	
	2. Бадминтон. Обучение правилам и техники игры .		
	В том числе практических занятий	30	

	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра.	10	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра в стрит-бол	10	
	3. Подача нижняя, верхняя. Тактика одиночной игры, в парах.	10	
Тема 2.4. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала	20	ОК8.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	4	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе практических занятий	16	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, стойки на голове, «мостик», перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	4	
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4	
Тема 2.5. Ходьба	Содержание учебного материала	26	ОК8.
	1. Техника безопасности на занятиях во время ходьбы.	4	
	2. Техника спортивной ходьбы.		
	3. Техника скандинавской ходьбы		
	В том числе практических занятий	22	
	1. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы	6	
	2. Обучение и совершенствование техники скандинавской ходьбы.	6	
		3. Обучение и совершенствование специальным физическим упражнениям для рук и ног	
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет			
Самостоятельная работа		12	
Всего:		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, места в лесопарковой зоне для занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке, тренажерного зала.

Оборудование тренажерного зала:

- гантели, гири;
- штанга, блины, стойка под штангу;
- пресс скамья;
- комплексный тренажер;
- силовой тренажер;
- степ-тренажер;
- гимнастические мячи, скакалки, обручи;
- перекладина.

Оборудование спортивного зала:

- раздевалка для юношей и девушек;
- соответствующее количество мячей (волейбольных, баскетбольных, футбольных);
- гимнастические маты, мостик, козел;
- гимнастическая стенка, перекладина;
- волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530390> (дата обращения: 19.06.2023).
2. ЭБС Академия, - Бишаева А.А. Физическая культура (7-е изд.) (в электронном формате) 2020

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930> (дата обращения: 19.06.2023).
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, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 19.06.2023).
3. Никитушкин, В. Г. **Теория и методика физического воспитания**. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 19.06.2023).

4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. **Аэробика** : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514838> (дата обращения: 19.06.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов средства профилактики перенапряжения способы реализации собственного физического развития	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Умения:		
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 специальности	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх владеет техниками выполнения двигательных действий выполняет тактико-технические действия в игре выполняет требуемые элементы применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины