

***Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский политехнический колледж»***

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ
«Самарский политехнический колледж»
Приказ № 254-ОД от 28.08.2024 г
_____ / А.П.Адамов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-гуманитарного цикла

образовательной программы среднего профессионального образования
по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

Самара, 2024

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК электрических и
инженерных систем жилищно-
коммунального хозяйства

Протокол № 9 от 21.05.2024 г.

_____ /Намычкина И.А.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Самарский политехнический колледж».

Составитель:

Берендяев Сергей Владимирович, преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 *Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*", утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 0 28 апреля 2023 г. N 316, зарегистрирован в Минюсте РФ 5 июня 2023 г., регистрационный N 73728 и примерной рабочей программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|--|
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1. Общая характеристика | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины | Ошибка! Закладка не определена. |
| 2. Структура и содержание дисциплины | 5 |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины | 5 |
| 2.2. Содержание дисциплины | 6 |
| 3. Условия реализации дисциплины | 10 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение | 10 |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение | 10 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 11 |
| ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ | 12 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: *формирование физической культуры будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний.*

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Коды ОК, ПК | Умения | Знания |
|-------------------------|---|---|
| ОК 02 ОК 04 ОК 08 | - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

Вариативная часть – не предусмотрено

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|--|---------------|--|
| Учебные занятия | 24 | - |
| <i>Теоретические занятия (уроки, лекции, семинары)</i> | 2 | - |
| <i>Практические занятия</i> | 22 | 24 |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация в <i>форме дифференцированного зачета</i> | - | - |
| Всего | 24 | 24 |

2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формировани ю которых способствует элемент программы | |
|--|---|--|---|--|
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Содержание | 2 | ОК 02 ОК 04 ОК 08 | |
| | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии | | | |
| | Основы здорового образа жизни. | | | |
| | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | | | |
| | Практические занятия | - | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | | |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности | | | | |
| Легкая атлетика | | | | |
| Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 | |
| | Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей | | | |
| | Практические занятия | 1 | | |
| | Практическое занятие №1. «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции» | | | |
| | Практическое занятие №2. «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции». «Совершенствование техники прыжка в длину с места» | 1 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Тема 2.2. | Содержание | - | | |
| | Практические занятия | | ОК 02 | |

| | | | |
|--|---|---|-------------------------|
| Техника бега на длинные дистанции. | Практическое занятие №3. «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования» | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | Практическое занятие №4. «Разучивание комплексов специальных упражнений» | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Практическое занятие №5-6. «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши» | 1 | |
| | Практическое занятие №7-8. «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Баскетбол | | | |
| Тема 2.4. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Практическое занятие №9. «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места» | 1 | |
| | Практическое занятие №10. «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе» | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.5. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Практическое занятие №11. «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места» | 1 | |
| | Практическое занятие №12. «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.6. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Практическое занятие №13. «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу» | 1 | |
| | Практическое занятие №14. «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста» | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.7. Совершенствование | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 |
| | Не предусмотрено | | |

| | | | |
|--|--|------------|-------------------------|
| техники владения баскетбольным мячом. | Практические занятия | 1 | ОК 08 |
| | Практическое занятие №15-16. «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом» | | |
| | Практическое занятие №17-18. «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре» | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Волейбол | | | |
| Тема 2.8. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Практические занятия | 1 | |
| | Практическое занятие №19. «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» | | |
| | Практическое занятие №20 «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | Тема 2.9. Техника нижней подачи и приёма после неё. | Содержание | |
| Практические занятия | | 1 | |
| Практическое занятие №21. «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё» | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | - | |
| Тема 2.10. Техника прямого нападающего удара. | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Практические занятия | 1 | |
| | Практическое занятие №22. «Отработка техники прямого нападающего удара» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема.2.11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Практические занятия | 1 | |
| | Практическое занятие №23-24. «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке» | | |
| | Практическое занятие №25-26. «Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе» | | |

| | | | |
|--|--|-----------|-------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.12 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание | - | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Практическое занятие №27. «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц» | 1 | |
| | Практическое занятие №28-29. «Круговая тренировка на 5 - 6 станций» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Тема 2.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание | | ОК 02 ОК 04 ОК 08 |
| | Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО | | |
| | Практическое занятие № 30. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда | 1 | |
| | Практическое занятие № 31. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха) | 1 | |
| Промежуточная аттестация форме дифференцированного зачета/ Практическое занятие №33-34 | | | |
| Всего: | | 24 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. 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.

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.2. Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 29.05.2023).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 29.05.2023).

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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.А. Физическая культура: Учеб. Пособие.- М.: Академия, 2001.

4. Бароненко В.А. Рапорт Л.Н. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие.- М.: 2003.

5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие. 2001.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Показатели освоённости | Методы оценки |
|--|---|---|
| <p><i>Знает:</i> 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>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</p> | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> |
| <p><i>Умеет:</i> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p> |

| Дата актуализации | Результаты актуализации |
|----------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |