

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Соликамский технологический колледж»


# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.04.2023 г. № 316 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

	<p style="text-align: center;">СОГЛАСОВАНО</p> <p style="text-align: center;">ПЦК социально-гуманитарных дисциплин</p> <p>Протокол от «<u>11</u>» <u>01.2024</u> № <u>3</u></p>	<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДАЮ</p> <p style="text-align: center;">Заместитель директора</p> <p style="text-align: center;"> Е.В. Воловик</p> <p style="text-align: center;"><u>12 января</u> 2024 г.</p>
--	---	--

Разработчик: Письменная Антонина Викторовна, преподаватель ГБПОУ «Соликамский технологический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	11

# 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 основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) и относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- Основы здорового образа жизни;</li><li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</li></ul>

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем учебной нагрузки, час</b>	<b>В том числе из вариативной части, час</b>
Максимальная учебная нагрузка	46	-
Обязательная учебная нагрузка, в том числе:	44	-
- лекции, уроки	0	
- практические занятия	44	
- самостоятельная работа	0	-
Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета	2	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Легкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции, строевые приемы на месте. Силовая подготовка: круговой метод тренировки на гимнастических снарядах, упражнения на гибкость и координацию. Техника безопасности на занятиях общефизической подготовки.	2	
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений, строевые приемы на месте и в движении. Силовая тренировка по круговому методу на основные группы мышц.	2	
	Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика) для развития гибкости, координации, скоростных качеств.	2	
<b>Тема 1.2. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 02, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Отработка техники низкого старта. Техника стартового разбега. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Отработка действий без мяча: стойки, перемещения. Техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча. Техника игры - ведение мяча правой (левой) руками, ведение «два шага» броски в кольцо.	2	
	Баскетбол. Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.	2	
	Волейбол. Двусторонняя игра по упрощенным правилам - индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Техника выполнения одиночного и группового блока. Отра-	2	

	ботка техники выполнения верхней прямой подачи по зонам		
	Мини-футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по футболу.	4	
	Мини-футбол: тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	4	
	Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Техника безопасности.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.	2	
<b>Тема 1.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Закрепление и совершенствование элементов техники хода, равномерное прохождение дистанции 2-3км.	2	
	Совершенствование техники лыжного хода – контрольная тренировка прохождение дистанции девушки – 3 км, юноши – 5 км.	2	
<b>Тема 1.5. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Общеразвивающие упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силовых качеств.	2	
	Техника акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах. Комплекс упражнений для формирования осанки. Комплекс упражнений профессиональной направленности.	2	
<b>Тема 1.6. Сущность</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	

<b>и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка</b>	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Оценка эффективности ППФП.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>46</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Спортивный зал**, оснащенный следующим спортивным инвентарем: гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка, волейбольная стойка и сетка, баскетбольные щиты, гимнастические маты, перекладина навесная, мячи, гимнастические скакалки, тренажеры, набор гантелей, комплект гири и штанг, стол для настольного тенниса, теннисные ракетки и мячи.

**Лыжная база**, оснащенная комплектами лыж, лыжных палок и ботинок.

**Стадион** для занятий легкой атлетикой.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с.
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с.
5. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер и др. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.

##### Дополнительные источники

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры. - М.: Учитель, 2016. – 118 с.
2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад. - М.: издательство «Учитель», 2015. – 140 с.
3. Киреева Е.А., Методические указания для студентов по самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (для всех специальностей СПО): Магнитогорский гос. университет, 2015.
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 127 с.
5. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие. – М.: Дрофа, 2016. – 192 с.
6. Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 246 с.

##### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. [PowerLifting.ru](http://PowerLifting.ru)
4. [ironman.ru](http://ironman.ru)
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания</b>		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- обоснованно объяснять роль физической культуры для физиологического, психологического и социального развития	- оценка демонстрации комплекса упражнений - дифференцированный зачет
- основы здорового образа жизни	- обоснованно разъяснять понятие «здоровый образ жизни», понимать составляющие здорового образа жизни	
- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	- давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы - подбирать упражнения для расслабления - составлять комплекс гигиенической гимнастики в соответствии с принятыми нормами	
<b>Умения</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- выполнять практические задания по различным видам спорта на учебных занятиях - выполнение контрольных нормативов по программе - результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта - активность на занятиях физической культурой - проведение соревнования по игровым видам спорта с учетом правил - демонстрация судейства по всем игровым видам спорта	- оценка выполнения заданий и упражнений на учебных занятиях - дифференцированный зачет
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- составление комплекса производственной гимнастики с учетом полученной специальности - демонстрация рациональных приемов выполнения упражнений по всем видам спорта в соответствии с требованиями безопасности	

<p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p>- демонстрация умений выполнять упражнения на расслабление - составление рационального режима труда и отдыха</p>	<p>- оценка выполнения заданий и упражнений на учебных занятиях; - дифференцированный зачет</p>
---	---	---