

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«СОЛИКАМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине
ФК. ОО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

СОГЛАСОВАНО
ПЦК социально-гуманитарных дисциплин
Протокол
от «18» апреля 2023 год № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
Е.В. Воловик
«19» 04 2023 год

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) и относится к разделу «Физическая культура».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Умения	Знания
<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 специальности	<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 специальности, средства профилактики перенапряжения

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами руководством.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем учебной нагрузки, час
Максимальная учебная нагрузка	80
Обязательная учебная нагрузка, в том числе:	36
Самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета	4

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
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практические занятия	4	
	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	
	Самостоятельная работа	6	
	Факторы, определяющие состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	
	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	
	Упражнения по совершенствованию координационных, спортивно-силовых способностей. Скоростных способностей и выносливости. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	2	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 06, ОК 08
	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты, толкание ядра.		
	В том числе практические занятия	4	
	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	
	Самостоятельная работа	4	
	История легкой атлетики как олимпийского вида спорта	2	
	Выдающиеся российские спортсмены – легкоатлеты	2	

Тема 1.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 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. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	В том числе практические занятия	4	
	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	
	Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	2	
	Выдающиеся спортсмены - баскетболисты	2	
	Содержание учебного материала	4	
	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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	В том числе практические занятия	4	
	Техника нападающего удара – нападающий удар из зоны №2 и №4. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи. Перемещения. Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой. Учебная игра.	2	
	Двусторонняя игра по упрощенным правилам - индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Техника выполнения одиночного и группового блока. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи по зонам	2	
	Самостоятельная работа	4	
	Приемы передачи мяча в волейболе	2	
	Техника безопасности при игре в волейбол	2	
Содержание учебного материала	8		

	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.		
	В том числе, практические занятия	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, техникотактических приёмов игры; техника безопасности. Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	Правила игры в футбол. Приемы передачи мяча в футболе	2	
	Знаменитые футбольные клубы	2	
	Содержание учебного материала	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.		
	В том числе практические занятия	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры	2	
	Самостоятельная работа:	4	
	Техника безопасности при игре в настольный теннис	2	
	Тестирование по теме «Игровые виды спорта»	2	
Тема 1.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, 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. Прохождение дистанций 3 км. (девушки) и 5км. (юноши).		

	В том числе практические занятия	4	
	Закрепление и совершенствование элементов техники хода, равномерное прохождение дистанции 2-3 км.	2	
	Совершенствование техники лыжного хода – контрольная тренировка прохождение дистанции девушки – 3 км, юноши – 5 км.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Обучение и совершенствование попеременных и одновременных ходов. Освоение основ техники лыжных гонок. Применение лыжных ходов на дистанции.	4	
	Биатлон – история, знаменитые биатлонисты	2	
Тема 1.5. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнером, гантелями, набивными мячами, обручем, скакалкой. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения и нарушения осанки, на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности.		
	В том числе практические занятия	6	
	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	
	Строевые приемы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах. Комплекс упражнений для формирования осанки.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подъем в упор силой. Элементы акробатики: переворот боком.	2	
	Составление комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 1.6. Сущность и	Содержание учебного материала	2	

содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 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. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практические занятия	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	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.	2	
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	2	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4	
ВСЕГО	80		

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

Печатные издания

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

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. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-59916-9913-6.

5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5534-02612-2.

Дополнительная литература

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879

2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2015. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2

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. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. : ил. — ISBN 978-5-97180613-4

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с.

6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6

7. Спортивная метрология : учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

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

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	- обоснованно объяснять роль физической культуры для физиологического, психологического и социального развития	- оценка выполнения заданий для самостоятельной работы - тестирование
- основы здорового образа жизни	- обоснованно разъяснять понятие «здоровый образ жизни», понимать составляющие здорового образа жизни	- оценка демонстрации комплекса упражнений - дифференцированный зачет
- 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	
Умения		
- 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 для самостоятельной работы - тестирование - оценка выполнения заданий и упражнений на учебных занятиях - дифференцированный зачет
- применять рациональные приемы двигательных	- составление комплекса производственной	

<p>функций в профессиональной деятельности</p>	<p>гимнастики с учетом полученной специальности</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация рациональных приемов выполнения упражнений по всем видам спорта в соответствии с требованиями безопасности 	
<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация умений выполнять упражнения на расслабление - составление рационального режима труда и отдыха 	