

Приложение
к ОПОП по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту
и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.2 ПК 3.2	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	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

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
Практические занятия	38
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		16	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.2 ПК 3.2
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала	12	
	Бег. Техника безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование бега на средние дистанции 1000м. Совершенствование бега на средние дистанции 2000м. Совершенствование бега на средние дистанции 3000м. Совершенствование бега на длинные дистанции 5000м. Сдача нормативов.	11	
	Кроссовый бег. Совершенствование кроссового бега на 4 км.	1	
Тема 1.2. Техника метания	Содержание учебного материала	4	
	Метание мяча Совершенствование метания мяча с места и с разбега. Сдача нормативов.	2	
	Метание гранаты. Совершенствование метания гранаты с места и с разбега. Сдача нормативов.	2	
Раздел 2. Гимнастика		5	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.2 ПК 3.2
Тема 2.1. Упражнения на спортивных снарядах	Содержание учебного материала	3	

	Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка через козла. Совершенствование опорного прыжка через коня. Сдача нормативов.	3	
Тема 2.2. Элементы акробатики	Содержание учебного материала	2	
	Техника стоек Совершенствование гимнастических стоек. Сдача нормативов.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		17	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.2 ПК 3.2
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	3	
	Тактика игры в баскетбол Совершенствование тактики игры в баскетбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра. Зачёт.	3	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	7	
	Тактика игры в волейбол Совершенствование тактики игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра.	7	3
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала	7	
	Тактика игры в футбол Совершенствование тактики игры в футбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра.	7	3
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с образовательной программой по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Футбольные ворота, футбольная сетка, баскетбольные щиты, баскетбольная сетка, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, спортивные конусы, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, накидки для различия командных игр.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая пристенная (навесная), конь гимнастический, козёл гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания (комплект), спортивные конусы, мячи для метания (комплект), эстафетные палочки (комплект),

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гирь (16 кг).

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи (комплект), лыжные палки (комплект), лыжные ботинки (комплект).

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, баскетбольные кольца, легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола, гимнастических городок, воркаут площадка, сектор спортивных тренажеров, лыжная трасса, комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий и соревнований на спортивном стадионе.

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. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/117112>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Объясняет влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. Способен интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. Грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных. Правильно составляет план самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Устные и письменные опросы, тестирование</i></p>
<p>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</p>	<p>Умение выполнять физическую нагрузку на организм в соответствии с физическим состоянием различных функциональных систем организма. Осуществляет профилактику профзаболеваний. Перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. Способен интерпретировать данные об уровне</p>	<p><i>Оценка результатов выполнения практических занятий, нормативов</i></p>

	<p>развития физических качеств. Грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных. Умеет составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	
--	--	--