

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Соликамский горно-химический техникум»
(ГБПОУ «СГХТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)

Соликамск, 2023

ОДОБРЕНА:
на заседании
предметно-цикловой комиссии
УГС 15.00.00, 13.00.00.
наименование ПЦК
Протокол № 4
от «16» ноября 2023 г.

Председатель ПЦК УГС 15.00.00.,13.00.00.
Н.В. Кибанова
Подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНА:
заместитель директора
И.П. Патрушева
Подпись Ф.И.О.
«10» 12 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 № 797 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Соликамский горно-химический техникум» (ГБПОУ «СГХТ»)

Разработчик: Максимцова Инна Сергеевна, преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ «Соликамский горно-химический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

название дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина **СГ.04 Физическая культура**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина **СГ.04 Физическая культура** является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности **13.02.13**

Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования

(по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 03, ОК 08.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Базовая часть:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У 1. оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

У 2. определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

У 3. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У 4. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У 5. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З 1. структуру плана для решения задач

З 2. возможные траектории профессионального развития и самообразования

З 3. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З 4. основы здорового образа жизни

З 5. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

З 6. средства профилактики перенапряжения

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

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

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	<i>не предусмотрено</i>
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	168
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Консультации	<i>не предусмотрено</i>
Итоговая аттестация в форме	<i>зачет, дифференцированный зачет</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1	Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разбег. Совершенствование техники бега по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на 100 метров.	2	2 2	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития		10	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Обучение техники высокого старта. Обучение тактики бега на средние дистанции. Обучение техники финиширования. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на средние дистанции.	2	2 2 2 2 2	ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Развитие выносливости.		10	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Обучение техника высокого старта, бега по дистанции, финиширование. Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	2	2 2 2	ОК 6, ОК 8

	Выполнение нормативов в беге на длинные дистанции.		2		
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.		10		
Тема 1.4. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала:				
	Практические занятия Техника и тактика кроссового бега. Обучение техники бега спусков, подъемов. Выполнение нормативов в кроссовом беге. Бег по пересечённой местности.	2	2 2 2 4	ОК 6, ОК 8	
	Самостоятельная работа обучающихся:		14		
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке				
	Занятия в кружках и секциях.				
	Раздел 2	Гимнастика			
	Тема 2.1. Строевые, общеразвивающи е, специальные упражнения	Содержание учебного материала:			
Практические занятия Строевые упражнения: перестроения, размыкания, регулирование скорости и силы мышечного напряжения. Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), упражнения в парах		2	8	ОК 4, ОК 8	
Самостоятельная работа обучающихся:			6		
Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.					
Раздел 3.	Баскетбол			ОК 6, ОК 8	
Тема 3.1. Владение мячом	Содержание учебного материала:	2	4		
	Практические занятия Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой мячом на месте и в движении. Перехваты, вырывания, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита		6 4 4		
	Самостоятельная работа обучающихся:				

	Занятия в кружках и секциях.		12	
Тема 3.2. Техника и тактика защиты	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия Стойки, передвижения защитника. Выбивание, перехват мяча у соперника. Индивидуальная защита. Командная защита.	2	2 2 2 2	ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в кружках и секциях. Участие в соревнованиях по баскетболу в техникуме.		10	
Тема 3.3. Техника нападения	Содержание учебного материала:			
	Стойки, передвижения, остановки, повороты нападающего. Передачи мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча. Обводки соперника.	2	2 4 2	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в кружках и секциях. Участие в соревнованиях по баскетболу в техникуме.		10	
Тема 3.4. Броски баскетбольного мяча	Содержание учебного материала:			
	Техника штрафного броска. Броски в движении.	2	4 4	ОК 6, ОК 8
Раздел 4.	Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Техника попеременных ходов	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой попеременно-четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3км – девушки, 5 км – юноши, с применением изученного материала.	2	4 4 2 2	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в кружках и секциях.		10	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала			

Техника одновременных ходов	Практические занятия Обучение техники одновременно-бесшажного хода. Обучение техники одновременно-одношажного хода Обучение техники одновременно-двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	2	2 2 2 4	ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.		12	
Тема 4.3. Техника спусков, подъемов	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Обучение техники подъема ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Техника спусков торможением	2	4	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Участие в спортивных мероприятиях по лыжным гонкам.		10	
Тема 4.4. Техника «конькового» хода	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Обучение техники одношажного хода. Обучение техники двухшажного хода. Совершенствование техники «конькового» хода	2	4 4 4	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:		10	
	Занятия в кружках и секциях.			
Раздел 5.	Волейбол			
Тема 5.1. Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Стойки, перемещения, подачи. Обучение техники атакующего удара. Совершенствование техники в нападении. Учебная игра	2	2 2 2 2	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Занятия в секциях и кружках.		10	
Тема 5.2. Техника игры в нападении:	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Обучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2	ОК 6, ОК 8

стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары	Обучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		2	
	Обучение техники одиночного блокирования.		2	
	Обучение техники группового блокирования		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		10	
Тема 5.3. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные действия игроков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	2		ОК 6, ОК 8
	Индивидуальные действия игроков.		2	
	Групповые действия игроков.		2	
	Командные действия игроков.		2	
	Совершенствование техники и тактики игры в защите.		2	
	Учебная игра с применением изученного материала.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		10	
	Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.			
Тема 5.4. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные действия игроков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	2		ОК 6, ОК 8
	Индивидуальные действие игроков.		2	
	Групповые действие игроков.		2	
	Командные действие игроков.		2	
	Совершенствование тактики игры в нападении.		2	
	Учебная игра с применением изученного материала.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		10	
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1. Работа на тренажёрах	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия	2		ОК 6, ОК 8
	Упражнения с тяжестями (гантелями, набивными мячами, гирями и др.)		4	
	Упражнения с партнёром: наклоны, разгибание рук, приседание, упр. на сопротивление и др.		4	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		6	
	Специальная силовая подготовка.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся:			

	Утренняя гимнастика, самостоятельное решение задач, коррекция фигуры, развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.		10	
Дифференцированный зачет			2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины «Физическая культура».

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

Скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер.

Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр: «Академия», 2020 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; Организовывать работу коллектива и команды; Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; 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.</p>	<p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. Лыжная подготовка. Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа</p>	<p>Выполнение тестовых упражнений. На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.</p>

	жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	
Знать: Структуру плана для решения задач; Возможные траектории профессионального развития и самообразования; Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Особенности социального и культурного контекста; Правила оформления документов и построения устных сообщений; 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.	Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта. Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.	Устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую		Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

<p>деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		
--	--	--

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	