

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования

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  ОК, ПК | Умения | Знания |
| ПК 1.1. Выполнять слесарную обработку, пригонку и пайку деталей и узлов различной сложности в процессе сборки. ПК 2.1. Принимать в эксплуатацию отремонтированное электрооборудование и включать его в работу.  ПК 3.1. Проводить плановые и внеочередные | 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 */* специальности | Знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **76** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **72** |
| В том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 72 |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч3** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» |
| **В том числе практических занятий** |  |
| **Тема 1.2.**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля |
| **В том числе практических занятий** |  |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | | **10** |  |
| **Тема 2.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП |
| **Тема 2.4.**  Эстафетный бег 4х100.  Челночный бег | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега |
| **Тема 2.5.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **12** |  |
| **Тема 3.1.**  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП |
| **Тема 3.3.**Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару |
| **Тема 3.5.**  Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча |
| **Тема 3.6.**  Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе |
| **Тема 3.7.**  Контроль выполнения  тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах | 1 |
| Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | - |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **12** |  |
| **Тема 4.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног |
| **Тема 4.2.**  Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.3.**  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса |
| **Тема 4.4.**  Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног |
| **Тема 4.5.**  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 1 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | 1 |
| **Тема 4.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 1 |
| Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 1 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **8** |
| **Тема 5.1.**  Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Отработка строевых приёмов |
| **Тема 5.2.**  Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений |
| **Тема 5.3. *(одна из двух тем)***  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | - |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями |
| **Тема 5.3. *(одна из двух тем)***  Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок |  |
| **В том числе практических занятий** | 1 |
| Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) |
| **Тема 5.4.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | 5 | ОК 04  ОК 08 |
| Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | - |
| **В том числе практических занятий** | 5 |
| Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. | 1 |
| Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | 1 |
| Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. | 1 |
| Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | 1 |
| **Раздел 6. Бадминтон** | | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема.6.1.**  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса |
| **Тема 6.2.**  Подачи | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Отработка подач |
| **Тема 6.3.**  Нападающий удар | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» |
| **Тема 6.4**.  Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 |
| Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева | - |
| Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | - |
| Практическое занятие. Игра по правилам | - |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 7.1.**  Настольный теннис | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра |
| **Раздел 8. Плавание[[1]](#footnote-2)** | | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 8.1.**  Плавание (при наличии условий) | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды |
| **Раздел 9. Лыжная подготовка[[2]](#footnote-3)** | | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 9.1.**  Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | **Содержание учебного материала** | 8 |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 2 |
| Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 2 |
| Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 2 |
| Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 |
|  |  |  |  |
| **Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **10** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема.10.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | 10 |
| 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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2 |
| Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 |
| Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | - |
| Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **76** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Материально-техническое обеспечение занятий**

В целях реализации программы учебной дисциплины физическая культура спортивный зал оборудован:

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

В целях реализации программы учебной дисциплины физическая культура спортивный зал оборудован:

Материально-техническое обеспечение:

Имеется спортивный зал, тренажёрный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, оборудованные раздевалки.

**Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи, щиты, ворота, баскетбольные корзины, сетки, волейбольные стойки, сетка, мячи для фитнеса, маты, брусья, канат, обручи, скакалки, конусы;

Оборудование для силовых упражнений:

штанги с комплектом различных отягощений, шведская стенка, атлетический тренажёр, беговые дорожки, секундомер.

Оборудование, необходимое для реализации прикладной физической подготовки:

Гири, диски, штанги.

Для занятий лыжным спортом:

лыжная база, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон,

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**Дидактическое и методическое обеспечение**

Примерная программа учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины

Перспективно-тематическое планирование учебной дисциплины

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) для мониторинга учебных достижений.

**Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники (ОИ):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор | Издательство, год издания |
| ОИ 1 | Учебник «Физическая культура» | В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. | М.: КНОРУС, 2021 |
| ОИ 2 | Учебник «Физическая культура» для студентов спо | НВ. Решетников  Ю.Л. Кислицын | Москва Издательский центр «Академия» 2018 г |
| ОИ 3 | Учебное пособие «Теория и методика физического воспитания и спорта» | Ж.К. Холодов  В.С. Кузнецов | Изд-во «АСАДЕМА»  Москва 2021 г |

**Дополнительные источники (ДИ):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор | Издательство, год издания |
| ДИ 1 | Методическое пособие  « Теория и методика физической культуры и спорта». | Ж.К. Холодов  В.С. Кузнецов | Москва Издательский центр «Академия» 2018 г |
| ДИ 2 | Учебное пособие «Теоретические основы физической культуры» | Г.М.Казантинова  В.А.Кудинова  Т.А.Чарова  А.А.Бондарь | Изд-во « Советский спорт» Москва 2021г. |

**Интернет-ресурсы (И-Р)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИР1 | Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики | http://sport//minstm.gov.ru |
| ИР2 | Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы | http:// sport//minstm.gov.ru |
| ИР3 | Студенту на заметку | <http://student.zoomru.ru/fizra/vliyanie-fizicheskih-uprazhnenij-na-dyhatelnuju/163478.1342011.s2.html> |
| ИР4 | Воуламедиа | <http://xreferat.ru/55/1941-1-vliyanie-fizicheskih-uprazhneniiy-na-oporno-dvigatel-nyiy-apparat.html> |
| ИР5 | Инструктаж по охране труда | <http://ussh12007.narod.ru/9.htm> |
| ИР6 | Воуламедиа | <http://www.ns-sport.ru/straxovka-i-samostraxovka-pri-vypolnenii-fizicheskix-uprazhnenij.html> |
| ИР7 | Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" | <http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/obuchenie-prijomam-samostrakhovki.html> |
| ИР8 | Жить не болея | <http://www.ozdorovis.ru/readarticle.php?article_id=146> |
| ИР9 | Гавань здоровья | <http://copy.yandex.ne> |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать*:*  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | 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 | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| 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/ специальности. | 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/ специальности*.* | Экспертное наблюдение за ходом выполнения  комплекса упражнений. |

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)