

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ростовской области
«Белокалитвинский гуманитарно - индустриальный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

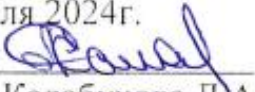
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

**13.02.13 Эксплуатации и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**

г. Белая Калитва

2024

ОДОБРЕНО
цикловой комиссией
специальности 13.02.13
Эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования
Протокол №1
от «14» февраля 2024г.
Председатель 
Калабухова Л.А.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР

Зубкова О.Н.
«15» февраля 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 797 (зарегистрировано в Минюсте России 22 ноября 2023 г. № 76057) укрупненная группа специальностей 13.00.00 «Электро- и теплоэнергетика».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «БГИТ»

Составитель: руководитель физической культуры Казанов И. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ПХТТ» в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются элементы общих компетенций (знания, умения):

Код компетенции	Наименование компетенции	Дескрипторы компетенций (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<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">- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

			динамики физического развития и физических качеств
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды	- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности 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 всего,	174
в т. ч.:	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	174
- теоретическое обучение (Л)	-
- практические занятия (ПЗ)	172
- консультации	
- промежуточная аттестация	
- курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
2 КУРС				
III семестр			34	
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки				
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		20	
	1.1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	2
	1.2	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	
	1.3	Отработка техники метания гранаты (700 гр. – юноши, 500 гр. - девушки)	2	
	1.4	Отработка техники бега на средние дистанции	2	
	1.5	Обучение эстафетному бегу	4	
	1.6	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
	1.7	Отработка техники бега на длинные дистанции	2	
	1.8	Кроссовая подготовка (3 км – юноши, 2 км - девушки)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 1.2 Гимнастика	Содержание учебного материала		14	
	2.1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	2
	2.2	Выполнение упражнений со скакалкой и набивными мячами	2	
	2.3	Выполнение упражнений на турнике и шведской стенке	4	
	2.4	Выполнение упражнений в парах без предмета	2	
	2.5	Комплекс упражнений с отягощениями (юноши), по ритмической гимнастике (девушки)	2	
	2.6	Разработка комплекса упражнений в спортивном и	2	

		тренажёрном зале под руководством преподавателя		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			
	Итого		34	
IV семестр			38	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала		20	
	1.1	Передача мяча; верхняя прямая подача, подача в прыжке.	2	2
	1.2	Приём мяча снизу двумя руками с подачи, при игре в защите.	2	
	1.3	Прием мяча одной рукой с падением и от сетки.	2	
	1.4	Выполнение нападающего удара с зон: 2-3-4.	4	
	1.5	Верхняя прямая подача, приём и доводка во 2 зону; нападающий удар с 4 зоны.	4	
	1.6	Техника выполнения страховки при блокировании.	2	
	1.7	Подача мяча сверху, приём мяча снизу с доводкой во 2-3 зоны; учебная двусторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствования техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		18	
	2.1	Ведение мяча; броски мяча двумя руками от груди; одной рукой сверху в кольцо	4	2
	2.2	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча	4	
	2.3	Тактика игры в нападении и защите.	4	
	2.4	Выполнение штрафных бросков по кольцу. Игра по правилам	4	
	2.5	. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.			
	Итого		38	
ВСЕГО			72	

	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
3 КУРС				
	<i>V семестр</i>		32	
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки				
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		20	2
	1.1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	
	1.2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 30 м, 60 м, 100 м.	2	
	1.3	Совершенствование техники эстафетного бега..	2	
	1.4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 2*800 м.	4	
	1.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	
	1.7	Совершенствование техники метания гранаты (700 гр. – юноши, 500 гр. - девушки)	2	
	1.8	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	1.9	Кроссовая подготовка (3 км – юноши, 2 км - девушки)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		12	2
	2.1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	
	2.2	Выполнение упражнений с амортизатором	2	
	2.3	Выполнение упражнений на турнике и шведской стенке	2	
	2.4	Выполнение упражнений с гантелями и гирей	2	
	2.5	Выполнение комплекса упражнений на тренажёрах	2	
	2.6	Комплекс упражнений с отягощениями (юноши), по ритмической гимнастике (девушки)	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			
	Итого		32	
VI семестр			34	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1 Футбол	Содержание учебного материала		20	
	1.1	Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой	4	2
	1.2	Остановка мяча ногой, грудью	2	
	1.3	Отбор мяча, обманные движения	2	
	1.4	Тактика игры в защите	4	
	1.5	Тактика игры в нападении	4	
	1.6	Учебная двусторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствования техники и тактики игры в футбол в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		14	
	2.1	Отработка техники перемещения по площадке	2	2
	2.2	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча	2	
	2.3	Овладение техникой передачи мяча	2	
	2.4	Отработка техники броска мяча в кольцо одной рукой	2	
	2.5	Тактика игры в нападении и защите.	2	
	2.6	Правила игры в «стрит-бол»	2	
	2.7	Двусторонняя учебная игра.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.				
Итого			34	
ВСЕГО			66	

	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
4 КУРС				
VII семестр			22	
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки				
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		12	
	1.1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	2
	1.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	1.3	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	1.4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 2*800 м.	2	
	1.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	2.1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	2
	2.2	Выполнение упражнений на турнике и шведской стенке	2	
	2.3	Выполнение упражнений с гантелями и гирей	2	
	2.4	Выполнение комплекса упражнений на тренажёрах	2	
	2.5	Комплекс упражнений с отягощениями (юноши), по ритмической гимнастике (девушки)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			
Итого			22	
VIII семестр			14	
Раздел 2. Спортивные игры				

Тема 2.1 Футбол	Содержание учебного материала		6	
	1.1	Тактика игры в защите и нападении	2	2
	1.2	Учебная двусторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствования техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		6	
	2.1	Тактика игры в нападении и защите.	2	2
	2.2	Двусторонняя учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.			
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ			2	
Итого			14	
ВСЕГО			34	
ВСЕГО			174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы Техникума и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используются:

- технические средства обучения:
аудиовизуальные средства; компьютерные средства; экран проекционный.
- комплекты учебно-наглядных пособий (учебных таблиц, схем, плакатов, нормативов и др.).
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2024. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005г.
6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — М.: Издательский центр «Академия», 2017г.
7. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Освоение дисциплины СГ.04 «Физическая культура» производится в соответствии с учебным планом по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)» и календарным графиком.

Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий, утвержденному заместителем директора.

Изучение теоретического материала может проводиться как в каждой группе, так и в нескольких группах одновременно (при наличии нескольких групп на специальности).

В процессе освоения дисциплины проводится текущий контроль знаний и умений обучающихся, по окончании изучения дисциплины - промежуточный контроль.

Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в журнале успеваемости.

С целью оказания помощи обучающимся при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы.

При освоении дисциплины, в соответствии с учебным планом и расписанием, для всех желающих проводятся консультации.

Образовательный процесс может быть организован с использованием электронного обучения и дистанционных технологий. На сайте СДО ГБПОУ «ПХТТ» размещается теоретический материал для самостоятельного изучения обучающимся, задания для выполнения практических работ, автоматизированные тесты и другие материалы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины и общих компетенций осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

1) Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

В ходе освоения учебной программы осуществляется текущий контроль знаний и умений обучающихся по дисциплине, которые обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний/умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к учебной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
физическими упражнениями различной направленности		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений Регулирование физической нагрузки Владение навыками контроля и оценки Подбор средств и методов занятий
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт		

2) Контроль и оценка результатов освоения общих компетенций:

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	Выбор и применение методов и способов решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в процессе теоретических и практических занятий Тестирование
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Демонстрация навыков работы и эффективного общения в коллективе и в команде	Результаты выполнения контрольных нормативов (контрольных упражнений) Решение и анализ проблемных ситуаций
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Демонстрация осознанного применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	