

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель отделения ПКРС № 2

_____ А.А. Синеклодезская

«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:

08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

г. Хабаровск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 08	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; взаимодействовать с коллегами	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего	66
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
теоретическое обучение	7
практические занятия	57
аудиторная самостоятельная работа обучающегося	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Основы знаний физической культуры		4	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Мониторинг режима двигательной активности за неделю	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину	Практические занятия	4	
	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника безопасности на занятиях Легкой атлетикой. Техника специальных беговых упражнений.	2	

	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши), контрольный норматив.	2	
	3. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	4.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на точность. Метание гранаты на дальность.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	5.Совершенствовать технику прыжка в высоту, способом «перешагивание», Учебные соревнования по прыжкам в высоту, контрольные нормативы.	2	
	6.Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши)	2	
Раздел 3. Футбол		8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия	8	
	Содержание учебного материала		
	1.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	2.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	3.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Раздел 4. Волейбол		12	
Тема 4.1. Техника	Практические занятия	12	
	Содержание учебного материала		

	1.Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники стоек и перемещений.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Работа у стены, в парах, тройках. Контрольный норматив: Верхняя передача мяча над собой; нижняя передача мяча над собой.	2	
	3.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Контрольный норматив: Прямая верхняя подача мяча, в разные зоны по заданию,10 попыток.	2	
	4. Нападающие удары, совершенствование техники прямого нападающего удара. Контрольный норматив: техника нападающего удара, из 10 попыток.	2	
	5.Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	6.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра. Совершенствование техники владения техническими приемами в волейболе.	2	
Зачет за 3 семестр	Практическая работа	1	
	Содержание учебного материала		
	-Комплекс общеразвивающих упражнений; - Бег 6минут.		
4 семестр			
Раздел 1	Основы знаний физической культуры	3	
	Теоретические занятия	3	
	Содержание учебного материала		
	1.Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	1	

	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест для индивидуальных занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	
	3. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить план самостоятельного занятия физической культурой, учитывая индивидуальные особенности.	1	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		8	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическая работа	8	
	Содержание учебного материала		
	1. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	2. Круговая тренировка на 7 - 8 станций.	2	
	3. Гантельный комплекс	2	
	4. Совершенствовать технику упражнений силового троеборья.	2	
Раздел 6. Баскетбол		10	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Практическая работа.	10	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствовать технику стоек, перемещений, остановок, перемещение с изменением направления.	2	
	2. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;	2	
	3. Совершенствовать технику бросков одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, дальний бросок мяча	2	
	4. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения, совершенствовать взаимодействие в парах, тройках. Тактика защиты: индивидуальная, командная (зонная, зонный прессинг)	2	

	5.Совершенствовать технико-тактические приемы в игровой деятельности	2	
Раздел 7. Гимнастика		4	
	Практическая работа.	4	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	2.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	1	
	3.Активно-пассивная растяжка в парах. Контрольный норматив «наклон вперед»	1	
	4. Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	1	
Раздел 8. Легкая атлетика		4	
	Практическая работа.	4	
	Содержание учебного материала		
	1.Кроссовая подготовка, совершенствовать технику бега.	1	
	2.Совершенствовать технику эстафетного бега. Эстафета 4х130м	1	
	3.Техника толкания ядра, подводящие упражнения, закрепление техники толкания ядра.	1	
	4.Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра на результат.	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс.

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.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева - [7-е изд., стер.]. – Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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>

2. 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>

6. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные 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. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	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 профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ	
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 профессии; взаимодействовать с коллегами			

¹ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения профессионального модуля

