Комитет по образованию
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Электромашиностроительный колледж»
(СПб ГБПОУ ЭМК)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБПОУ ЭМК
_____А.В. Гусев
30.08.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 65891D2787C808F6189942EEF339977F
Владелец: Гусев Александр Владимирович
Действителен: с 13.12.2022 до 07.03.2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

г. Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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	**52**
в т.ч. в форме практической подготовки	**46**
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	46
Самостоятельная работа *	*
Промежуточная аттестация	**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов 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
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**4/0**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**2**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08
	1. 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»	2	
	В том числе практических занятий	*	
	Самостоятельная работа обучающихся*	*	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	**2**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	2	
	В том числе практических занятий	*	
	Самостоятельная работа обучающихся*	*	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		**48/46**	

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08
	1. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	*	
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**6**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08
	1. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	2	
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.3.	**Содержание учебного материала**	**8**	

Гимнастика	**В том числе практических занятий**	**8**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке по гимнастике.Общеразвивающие упражнения	2	
	Практическое занятие № 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	*	
Тема 2.4. Волейбол	**Содержание учебного материала:**	**6**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 12. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	2	
	Практическое занятие № 13. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 14. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	*	
Тема 2.5. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**10**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**10**	
	Практическое занятие № 15. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	Практическое занятие № 16. Обучение технике броска мяча в корзину	2	
	Практическое занятие № 17. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование тактических и технических действий в игре	2	
	Практическое занятие № 19. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	*	
Тема 2.6. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**2**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 20. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	

			ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	*	
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6**	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.6 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 21. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	2	
	Практическое занятие № 22. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	
	Практическое занятие № 23. Комплекс упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц рук и ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	*	
Промежуточная аттестация		**	
Всего:		**52**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды; маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); секундомеры;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер.

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 студ.учреждений сред.проф. образования /А.А.Бишаева.- 6-еизд.,стер. - М: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9003-3 - Текст: непосредственный

3.2.2. 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

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
основы здорового образа жизни	владеет теоретическими знаниями основ здорового образа жизни	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии	полнота характеристики условия профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	демонстрация знаний правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	правильность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организмf	