

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Асбестовский политехникум»
_____ В.А. Сулопаров
«___» _____ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
**13.02.13 Эксплуатация и
обслуживание электрического и
электромеханического
оборудования (по отраслям)**
Форма обучения – очная
Срок обучения 3 года 10 месяцев

Асбест
2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, разработана на основе примерной программы рекомендованной «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») и ФГОС по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 797 зарегистрировано в Минюсте России 22.11.2023 N 76057

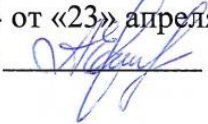
Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Разработчики:

Цветков В.А., преподаватель первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

Рассмотрено на заседании
цикловой комиссии профиля МЧС и физического воспитания

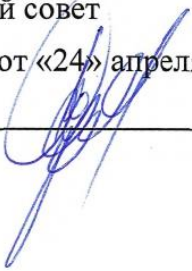
Протокол № 4 от «23» апреля 2024 г.

Председатель  А.Е. Емельянова

Согласовано

Педагогический совет

Протокол № 3 от «24» апреля 2024 г.

Председатель  В.А. Сулопаров

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины относится к циклу «Социально-гуманитарный цикл»

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- а так же:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

а так же:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

При изучении идет формирование следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающегося 160 часа в том числе:
всего учебных занятий 160 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	172
Всего учебных занятий	172
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа с литературой и другими источниками информации	
совершенствование двигательных навыков	
консультации	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6 семестрах и дифференцированного зачета в 7 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	4
3 семестр				
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		16	
	Теоретическое занятие		2	
	1.	Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Организация занятий физическими упражнениями различной направленности Основы здорового образа жизни	2	1
	Практические занятия		14	
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, тройного прыжка (способы прыжков в длину с разбега; техника выполнения отдельных фаз прыжка, факторы, влияющие на результат). Развитие скоростно-силовых способностей	2	2
	2.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность (способы держания; фазы метания, прикладные способы метания, факторы, влияющие на результат). Прикладные способы метания. Развитие скоростно-силовых способностей	2	2
	3.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника высокого старта, факторы, влияющие на результат). Совершенствование техники высокого старта. Бег 500 м(девушки), 1000 м (юноши) Развитие выносливости	2	2
	4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы, влияющие на результат). Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м (девушки), 100 м (юноши) Развитие скоростных способностей	2	2
	5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных способностей	2	2
	6.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы, влияющие на результат). Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие выносливости	2	2

	7.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег до 3000 м (девушки), 5000 м (юноши). Правила соревнований.	2	2
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия		18	
	1.	Совершенствование техники передачи мяча, ведения, поворотов. ОФП. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.	2	2
	2.	Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах. Игра по упрощенным правилам 3х3. Развитие координации.	2	2
	3.	Совершенствование техники передачи мяча в движении в тройках. Игра по упрощенным правилам 4х4 Развитие координации.	2	2
	4.	Судейство в баскетболе. Броски с контрольных точек. СФП. Игра по упрощенным правилам 5х5. Развитие координации.	4	2
	5.	Обучением тактики индивидуальных действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации.	2	2
	6.	Обучением тактики групповых действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации	2	2
	7.	Обучение тактики передачи мяча в движении в тройках. Учебная игра 3х3. Развитие координации.	2	2
	8.	Обучение тактики ведения мяча. Учебная игра 4х4. Развитие координации.	2	2
Тема 3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		12	
	1.	Атлетическая гимнастика. Техника безопасности при занятиях. Функциональные возможности организма.	2	
	2.	Комплексные упражнения на определенные группы мышц.	2	
	3.	Составление комплекса упражнений на различные группы мышц.	2	
	4.	Составление комплекса упражнений с утяжелениями на различные группы мышц.	2	
	5.	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости.	4	
4 семестр				
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала		26	
	Практические занятия		26	
	1.	Общие понятия. Основные правила игры в волейбол. Совершенствование стоек,	2	2

		перемещений. Упражнение на координацию движения.		
	2.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	3.	Обучение и совершенствование техники нижней передач мяча в парах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	4	2
	4.	Совершенствование техники верхней подачи мяча в тройках. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	4	2
	5.	Обучение и совершенствование техники верхней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	2	2
	6.	Обучение и совершенствование техники нижней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	2	2
	7.	Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча в движении. Учебная игра. Развитие координации	2	2
	8.	Обучение и совершенствование нижней прямой подачи мяча	2	2
	9.	Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координации	2	2
	10.	Обучение и совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие координации	2	2
Тема 5. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Элементы техники бегового шага	4	2
	2.	Техника бега по повороту. Техника высокого старта, факторы влияющие на результат	2	2
	3.	Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	2	2
	4.	Судейство в легкой атлетике	2	2
5 семестр				
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		12	
	Теоретические занятия		2	
	1.	Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	1
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, техника бега	2	2

		по повороту		
	2.	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	2	2
	3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, техника бега по повороту	2	2
	4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега	2	2
	6.	Совершенствование техники метания гранат на дальность. Способы держания, фазы метания, способы	2	2
Тема 2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		6	
	1.	Атлетическая гимнастика. Функциональные возможности организма. Комплекс упражнений на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости	2	2
	2.	Комплекс упражнений с отягощением на определенные группы мышц.	2	2
	3.	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости	2	2
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках, ведения, повороты, отбор мяча	2	2
	2.	Техника командного нападения и защиты. Совершенствование техники командного нападения и защиты	2	2
	3.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Броски с контрольных точек. Судейство, правила игры.	2	2
6 семестр				
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		12	
	1.	Средства и способы ведения игры. Передача мяча над собой в парах, на месте и в движении, подача мяча, прием мяча с подачи	4	2
	2.	Совершенствование техники нападения. Совершенствование техники защиты (нападающий удар, блокировка)	2	2
	3.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите	2	2
	4.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите	2	2
Тема 5. Лёгкая атлетика	5.	Игра по правилам. Судейство.	2	2
	Содержание учебного материала		8	

	Практические занятия		8	
	1.	Марш бросок. Одежда и обувь занимающихся.	2	2
	2.	Дистанция марш-броска по дороге и бездорожью.	2	2
	3.	Препятствия, их преодоление. Преодоление полосы препятствий шагом, бегом	2	2
	4.	Зачетное занятие. Сдача нормативов	2	2
Тема 6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия		10	
	1.	Атлетическая гимнастика и формирование здорового образа жизни. Оздоровительные, образовательные, воспитательные возможности. ТБ на занятиях	2	2
	2.	Комплекс упражнений на тренажерах с отягощением на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости	2	2
	3.	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости	2	2
	4.	Методика составления комплекса упражнений на определенные группы мышц..	2	2
	5.	Лазание по канату. Развитие силовой выносливости	2	2
7 семестр				
Тема 1. Волейбол	Содержание учебного материала		24	
	Теоретическое занятие		2	
	1.	Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	1
	Практические занятия		22	
	1.	Средства и способы ведения игры (передача над собой, в парах на месте и в движении).	6	2
	2.	Средства и способы ведения игры (прием мяча с подачи, поворотов).	4	2
	3.	Совершенствование техники нападения и защиты (нападение, удар, блокировка)	4	2
	4.	Совершенствование индивидуальных точек действий в нападении и защите	4	2
	5.	Совершенствование индивидуальных точек действий в нападении Судейство.	4	2
Всего учебных занятий:			172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Оборудование:

- спортивный зал;
- стадион;
- прыжковая яма;
- граната для метания;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- тренажёры для занятий атлетической гимнастикой.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

- Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры. М., 2006;
- Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Ростов на Дону: Феникс, 2007;
- Внес Ю.Б. Фитнес для всех. М: Интерпрессервис: 2006;
- Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. М: Гардарики, 2007;
- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. М: Академия, 2007;
- Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2007;
- Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2006;
- Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений. Физическая культура в школе, 2006;
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2007;
- Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод, пос. для педагогов - инструкторов и тренеров. М.: МГСА, 2006;
- Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Ростов на Дону: Феникс, 2007;
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2008;
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2006;
- Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007;
- Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Донецк: БАО, 2006;
- Френкин А.А. Эстетика физической культуры. М., 2006;
- комплект учебно-наглядных пособий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ГАОУ СПО СО «Асбестовский политехникум», реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов и техники выполнения упражнений.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки, усвоенные умения;- усвоенные знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и	Применяет в повседневной жизни физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики Проводит самоконтроль во время занятий Преодолевает препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях Выполняет контрольные нормативы по видам спорта	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Участие в соревнованиях Сдача контрольных нормативов

самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма;		
В результате освоения дисциплины студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знает виды оздоровительных систем, профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению, основы ЗОЖ. Применяет способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности. Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий. Выполнение тестовых заданий.