

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 Ю.А. Соколов

Приказ № 175-Общ от «24» мая 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

2024

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 г. № 797.

Разработчик:

преподаватель первой

квалификационной категории

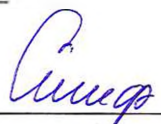
 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 7 от «20» 05 2024г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

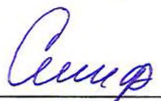
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 7 от «23» мая 2024г.

Председатель методического совета
техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

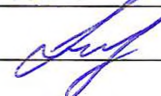
Заместитель директора

 П.А. Стифеева

Заведующий отделением

 Н.Г. Корнев

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол №___ от «___» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К, протокол №___ от «___» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол №___ от «___» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К, протокол №___ от «___» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрупнённой группы специальностей «Электро- и теплоэнергетика», разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 №797.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – история и достижения в профессиональном спорте;

33 – основы здорового образа жизни

умения:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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	136
из них в форме практической подготовки	—
Обязательная аудиторная нагрузка	136
в том числе:	
теоретические занятия	—
практические занятия	136
Самостоятельная работа	—
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление				
Тема 1.1. Спорт и его функции.	Практическое занятие №1. Составление памятки «Здоровый образ жизни».	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №2. Семинар на тему «Спортивные достижения».	2		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Равномерный кросс.	Практическое занятие №3. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие №4. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №5. Бег по дистанции			
	Практическое занятие №6. Выполнение специальных беговых упражнений			
Тема 2.3. Переменный бег.	Практическое занятие №7. Выполнение скоростных упражнений: повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м)	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №8. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м	2		
	Практическое занятие №9. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200	2		
	Практическое занятие №10. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 300м	2		
	Практическое занятие №11. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 400м	2		

	Практическое занятие №12. Выполнение скоростных упражнений: специальные упражнения спринтеров	2		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практическое занятие №13. Выполнение эстафетного бега 4x100	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №14. Освоение техники челночного бега	2		
	Практическое занятие №15. Отработка техники передачи эстафетной палочки.	2		
Тема 2.5. Выполнение прыжковых упражнений.	Практическое занятие №16. Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие №17. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Раздел 3. Общая физическая подготовка				
Тема 3.1. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Практическое занятие №18. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №19. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц спины и пресса.	2		
	Практическое занятие №20. Выполнение упражнений со скакалкой.	2		
Тема 3.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	Практическое занятие №21. Выполнение ОРУ с гантелями.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №22. Выполнение ОРУ силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	2		
Тема 3.3. Упражнения в парах и индивидуально	Практическое занятие №23. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №24. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие выносливости.	2		
	Практическое занятие №25. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие быстроты.	2		
	Практическое занятие №26. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие ловкости.	2		
Тема 3.4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Практическое занятие №27. Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.				
Тема 4.1. Техника выполнения передач.	Практическое занятие №28. Освоение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.).	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 4.2. Техника выполнения подач	Практическое занятие №29. Отработка техники подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 4.3. Нападающий удар	Практическое занятие №30. Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №31. Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	2		
	Практическое занятие №32. Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	2		
	Практическое занятие №33. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	2		
	Практическое занятие №34. Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке.	2		
Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол.				
Тема 5.1. Стойка и передвижения.	Практическое занятие №35. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 5.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Практическое занятие №36. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 5.3. Тактика нападения и защиты	Практическое занятие №37. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №38. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите.	2		

Тема 5.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол	Практическое занятие №39. Выполнение передач, ведения мяча, броска.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Раздел 6. Спортивные игры. Бадминтон.				
Тема 6.1. Работа с ракеткой, выполнение ударов.	Практическое занятие №40. Освоение способов хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Выполнение ударов.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №41. Отработка выполнения ударов.	2		
Тема 6.2. Совершенствование техники выполнения подач.	Практическое занятие №42. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку; выполнение приёма волана.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №43. Выполнение упражнений в различных тренировочных и игровых условиях.	2		
Тема 6.3. Тактика игры в бадминтон.	Практическое занятие №44. Освоение тактики парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Тренировочная игра.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №45. Тренировочная игра в бадминтон.	2		
Раздел 7. Спортивные игры. Настольный теннис.				
Тема 7.1. Работа с ракеткой, выполнение ударов.	Практическое занятие №46. Освоение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки игрока.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №47. Отработка техники передвижения игрока в настольном теннисе.	2		
Тема 7.2. Совершенствование технических приемов.	Практическое занятие №48. Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №49. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	2		
Тема 7.3. Тактика игры в настольный теннис.	Практическое занятие № 50. Освоение тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие № 51. Двусторонняя игра в настольный теннис.	2		
Раздел 8. Легкая атлетика				
Тема 8.1. Равномерный кросс.	Практическое занятие №52. Совершенствование техники выполнения кросса.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08

Тема 8.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие №53. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №54. Бег по дистанции	2		
	Практическое занятие №55. Выполнение специальных беговых упражнений	2		
Тема 8.3. Переменный бег.	Практическое занятие №56. Выполнение скоростных упражнений: повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м)	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №57. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м	2		
	Практическое занятие №58. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100м	2		
	Практическое занятие №59. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 200м			
	Практическое занятие №60. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 300м	2		
	Практическое занятие №61. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 400м	2		
	Практическое занятие №62. Выполнение скоростных упражнений: специальные упражнения спринтеров	2		
Тема 8.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практическое занятие №63. Выполнение эстафетного бега 4x100	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №64. Освоение техники челночного бега	2		
	Практическое занятие №65. Отработка техники передачи эстафетной палочки.	2		
Тема 8.5. Выполнение прыжковых упражнений.	Практическое занятие №66. Выполнение прыжка в длину с места.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №67. Выполнение прыжка в длину с разбега, выполнение упражнений.	2		
Тема 8.6. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие №68. Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов в беге и прыжках.	2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Всего:		136		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется в спортивном зале ОБПОУ «КЭМТ».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение

3.2.1. Основные 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, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт,

2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2 Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2023. – 380 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: 31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – история и достижения в профессиональном спорте; 33 – основы здорового образа жизни	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.
Умения: У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой. Дифференцированный зачет