

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 11.10.2024 17:28:54
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК КМТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по специальности **08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация
электрооборудования промышленных и гражданских зданий**

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Протокол от 05.06.24 №40
Председатель Андрющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»
от «28» июня 2024 г. №748

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 28 июня 2024 г. № 9

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2023 г., № 845, зарегистрированного в Минюст России от 08.12.2023 г. № 76339, укрупненная группа 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация- разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель:

Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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 специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина **СГ.04 Физическая культура** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 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 04, ОК 08.	<p><u>Уметь:</u> 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</p>	<p><u>Знать:</u> 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</p>

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	118
в т.ч. в форме практической подготовки	116
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	116
Дифференцированный зачет	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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/0	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2 Легкая атлетика		22/22	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия		
	1 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	2 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	3 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
	4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	5 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	6 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	7 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	8 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	9 Выполнение контрольных нормативов в беге, бег на выносливость		
	10 Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места.		
	11 Выполнение контрольных нормативов с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3 Волейбол		22/22	
Тема 3.1	Содержание учебного материала	2	

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия		ОК 04, ОК 08.
	12 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	13 Приемы и передачи мяча снизу двумя руками. ОФП 14 Приемы и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП		
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	16 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног 17 Нижняя прямая и боковая подача .ОФП		
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия 18.Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия 19 Отработка тактики игры выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6 Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия 20 Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	21 Выполнение передачи мяча в парах		
	22 Игра по упрощённым правилам волейбола 23 Игра по правилам		
Раздел 4 Баскетбол		16/16	
Тема 4.1	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия		
	24 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	25 Передача мяча. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	26 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	27 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	28 Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	29 Игра по правилам		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	30 Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	31 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5 Гимнастика		22/22	
Тема 5.1	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.

Строевые приемы	Практические занятия		
	32 Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	33 Отработка техники акробатических упражнений		
	34 Выполнение акробатической комбинации. Упражнения на брусьях		
Тема 5.3 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	35 Выполнение комбинации на брусьях.		
	36 Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 5.4 Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	37 Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание – разгибание рук в положении лежа		
	38 Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08.
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	Практические занятия		
	39 Выполнение комплекса ОРУ		
	40 Контроль комбинации по акробатике		
	41 Контроль комбинации на бревне, брусьях		
	42 Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
Раздел 6 Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		24/24	
Тема.6.1	Содержание учебного материала	6	

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практические занятия		ОК 04, ОК 08.
	43 Основные удары в бадминтоне		
	44 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	45 Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
Тема 6.2 Подачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	46 Отработка подач		
	47 Отработка подач		
Тема 6.3 Нападающий удар	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	48 Отработка атакующих ударов.		
	49 Отработка нападающего удара «смеш»		
Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	50 Игра по упрощённым правилам.		
	51 Судейство соревнований по бадминтону		
	52 Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	53 Контроль техники игры: одиночные игры		
54 Контроль техники игры: парные игры			
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема.7.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08.
	Практические занятия		
	55 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	56 Формирование профессионально значимых физических качеств		
	57 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		2	
Всего		118	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

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;

музыкальный центр.

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-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

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>(дата обращения: 02.08.2021).

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>(дата обращения: 02.08.2021).

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> (дата обращения: 02.08.2021).

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> (дата обращения: 02.08.2021).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><u>Знать:</u> 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</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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</p>	<p>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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>