

Министерство образования Красноярского края
**Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Зеленогорский техникум промышленных технологий и
сервиса»**

СОГЛАСОВАНО
Представитель работодателя:
Директор МУП ЭС

_____ А.Д.Патенко
«__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «Зеленогорский
техникум промышленных технологий и
сервиса»
_____ С.П. Родченко
«__» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

**13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная защита и
автоматизация**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 35A2F362E1AD5766B20E24BEV83581B4
Владелец: Родченко Сергей Петрович
Действителен: с 22.05.2023 до 14.08.2024

г.Зеленогорск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 № 864. Укрупненная группа специальностей **13.00.00 Электро- и теплоэнергетика**.

•

Организация-разработчик:

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»

Разработчик:

Прокопьев А.Ю., преподаватель КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»

Рассмотрено на заседании ЦМК педагогов
профессий машиностроения, электро-и
теплоэнергетики

Председатель _____ Т.А.Трегуб

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2024 г.

Согласовано
зам. директора по УР

_____ И.А.Полещук

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 № 864. Укрупненная группа специальностей **13.00.00 Электро- и теплоэнергетика**.

1.2. Место предмета в структуре ППКРС: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл

1.3. Цели и задачи предмет – требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих и компетенций или их составляющих (элементов):

1.3. Цели и задачи предмет – требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих и компетенций или их составляющих (элементов):

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знани, умения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения
		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
		Знания:
		роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
		основы здорового образа жизни
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
средства профилактики перенапряжения		

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы – 172 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 172 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	172
в том числе:	
практические занятия	172
Промежуточная аттестация: в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5 семестры) Дифференцированного зачета (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Формируемые ОК и ПК	Активные формы проведения занятий	Объем часов	
				кол-во обязательных аудиторных работ	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала				
	1 семестр	ОК 08			
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой.				
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.				
	Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.				
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).				
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».				
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной				
	Практические занятия			28	
	1		Обучение технике низкого старта.		4
	2		Стартовый разгон.		6
	3		Бег на короткие дистанции.		6
	4		Повторить технику низкого старта.		4
5	Техника бега по дистанции		8		
Промежуточная аттестация: зачет (1 семестр)			2		
Итого:			30		

Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	2 семестр				
	Практические занятия				28
	1	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс	ОК 08		6
	2	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			4
	3	Развитие силовой выносливости.			4
	4	Комплекс силовых упражнений.			6
	5	Выполнение ОРУ.			4
	6	Комплекс ОРУ с набивными мячами.			4
	Промежуточная аттестация: зачет (2 семестр)				2
Итого:				30	
Тема 3. Спортивные игры	3 семестр				
	Практические занятия				28
	1	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты	ОК 08		14
	2	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты			14
	Промежуточная аттестация: зачет (3 семестр)				2
Итого:				30	

	4 семестр				
	Практические занятия				24
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			12
	2	Передача и ловля мяча в парах на месте различными способами. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча, ведение мяча в движении в медленном и быстром темпе, ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча. Финты. Навыки задерживания мяча руками, ногами в опорном и безопорном положении.			12
	Промежуточная аттестация: зачет (4 семестр)				2
	Итого:				26
Тема 4. Виды спорта (по выбору).	5 семестр				
	Практические занятия				28
	1	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов			4
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.			4
	3	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			4
	4	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.			4
	5	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.			6
	6	Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.			6

	Промежуточная аттестация: зачет (5 семестр)			2
	Итого:			30
Тема 5. Силовая подготовка	6 семестр			
	Практические занятия			24
	1	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук	ОК 08	6
	2	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди		6
	3	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		6
	4	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног		6
Дифференцированный зачет (6 семестр)				2
Итого:				172

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал (игровой, тренажерный), которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и противопожарным нормам.

Оборудование

Рабочее место преподавателя;

Учебно-методическая документация (учебники и учебные пособия, методические рекомендации и разработки, стенд «Пропаганда ФК и ЗОЖ», комплексы упражнений для различных групп мышц, стенд – таблица «Учебные нормативы»);

Спортивное оборудование для атлетической гимнастики (контейнер с набором атлетических гантелей, скамья атлетическая вертикальная, скамья атлетическая наклонная, стойка для штанги, штанга тренировочная, гантели наборные, комплекс тренажеров);

Спортивно – игровой инвентарь (мяч малый теннисный, щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, стойка волейбольная, сетка волейбольная, ворота для мини-футбола, стол для игры в настольный теннис, сетка для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса);

Гимнастическое оборудование (перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, скакалка гимнастическая, шест для лазанья, стенка гимнастическая, обруч гимнастический, мяч набивной, коврик гимнастический).

Технические средства обучения: телевидеотехника, музыкальное оформление зала (акустические системы, усилитель, CD, DVD проигрыватель), компьютер.

3.2 Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья, приведенный в Положении о проведении и объеме подготовке по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями в КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса».

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. (СПО). Учебник. / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с. <https://knorus.ru/catalog/fizicheskaya-kul-tura/601346-fizicheskaya-kul-tura-spo-uchebnik/>

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book>

2. Бишаева А.А. Учебник по физической культуре. – М.: (Академия), - 2010 г.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с. – ISBN 978-5-98281-157-8 Режим доступа: <https://new.znaniium.com/catalog/product/417975>

4. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-108141-9/. Режим доступа: <https://new.znaniium.com/catalog/product/993540>

5. Журнал по физической культуре «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». - М.: (Теория и практика физической культуры и спорта), - 2023 г. – 2024 г.

6. Журнал по физической культуре «Физическая культура в школе». - М.: (Роспечать), - 2023 г. – 2024 г.

7. Журнал по физической культуре «Адаптивная физическая культура». - М.: (Роспечать), - 2023 г. – 2024 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
1	2	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности 	<p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 профессии; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<p>Выполнение комплекса упражнений</p> <p>Регулирование физической нагрузки</p> <p>Владение навыками контроля и оценки</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p> <p>Промежуточная аттестация</p>