Приложение

к ППССЗ по специальности

13.02.07 Электроснабжение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

для специальности

**13.02.07 Электроснабжение**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2024

**2024**

**1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»,** является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 13.02.07 Электроснабжение.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- электромонтер контактной сети;

- электромонтер по обслуживанию подстанций;

- электромонтер по ремонту воздушных линий электропередач;

- электромонтер по ремонту и монтажу кабельный линий;

- электромонтер тяговой подстанции.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» входит общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин профессиональной подготовки.

**1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь**:

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

**знать:**

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

**ОК 04** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

**ПК 4.2** Выполнять работы по монтажу воздушных линий электропередачи.

          1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

**ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

**ЛР 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

**Очная форма обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | | 74 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | | 74 |
| в том числе: | |  |
| лекции | | 8 |
| практические занятия | | 66 |
| лабораторные занятия | |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | |  |
| в том числе: | |  |
| подготовка к промежуточной аттестации | |  |
| ***Промежуточная аттестация форме (3,5,7 семестр) –зачета; - (4,6,8 семестр) дифференцированного зачета*** |  | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** |
| **3 семестр (22=4 лекции+ 18 пр.р.)** | | | | |
| **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** | | |  |  |
| **Тема 1.1**  **Общая физическая подготовка** | | Методы физического воспитания.  Двигательные умения и навыки.  Физические качества.. Формы занятий.  Общая физическая подготовка | 4 | 1  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №1**  Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №2**  Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №3**  Выпрыгивание вверх с отягощением. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №4**  Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №5**  Эстафета без предметов. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №6**  Работа с весом собственного тела. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №7**  Статическая работа на основные мышечные группы. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №8**  Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №9**  Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. | 2 | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **4 семестр (30-пр.р.)** | | |
| **Тема 2.2**  **Легкая атлетика** | | **Практическое занятие №28**  Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №29**  Прием нормативов. Бег 100 м на время. | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №30**  Обучение низкому старту с бегом по прямой. | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24 |
| **Практическое занятие №31**  Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №32**  Обучение метанию гранаты | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №33**  Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №34**  Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.  Кроссовая подготовка. | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №18**  Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №19**  Техника бега на короткие дистанции | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №20**  Техника бега на средние дистанции | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №21**  Техника бега по прямой. Низкий старт. | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №22**  Обучении техники бега по прямой. | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №23**  Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. | **2** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
|  |  |  |
| **Практическое занятие №24**  Прием нормативов. Бег 100 м на время. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №25**  Обучение низкому старту с бегом по прямой. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **5 семестр (12часов=2лекции+8пр.р. )** | | | | |
| **Тема 1.2**  **Легкая атлетика** | | **Практическое занятие № 31**  Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №32**Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см). | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №33**  Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №34**  ОФП. Толкание набивного мяча с места. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Спортивные игры34**  Понятие о спортивной игре.Классификация изначение спортивной  игры. | **4** | 1  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Тема 1.3**  **Спортивные игры** | | **Волейбол**  **Практическое занятие №35**  Правила игры. Общие правила. Подача. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №36**  Действия без мяча. Перемещения и стойки | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие № 37**  Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №38**  Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **6 семестр ( 10 пр.р.)** | | | | |
| **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | |
| **Тема 1.3**  **Спортивные игры** | | **Практическое занятие №**  Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №**  Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №**  Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №**  Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Футбол** | **Практическое занятие №**Тактика защиты. Противодействие получению мяча. | | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №**  Прием контрольных нормативов. | | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №**  Ведение мяча. | | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №**  Жонглирование мячом. | | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №**Остановки мяча. | | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Практическое занятие №**  Передачи мяча. | | **1** | 2,3  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, |
| **Итого:** | | | **74** |  |
| **Промежуточная аттестация** (в форме зачета – 3,5,7 семестры; дифференцированного зачета – 4,6,8 семестры) | | |  |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина реализуется в учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы - **кабинет «Социально-экономических дисциплин»**

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- методические материалы по дисциплине

Учебная дисциплина реализуется в **«Спортивном зале»,**

Оборудование:

- спортивный инвентарь;

- оборудование для спортивных игр;

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.**

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной**

**литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

**3.2.1 Основные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бишаева А. А. | Физическая культура: учебник | Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949532 | [Электронный ресурс] |
| 2. | Федонов Р. А. | Физическая культура: учебник | Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385 | [Электронный ресурс] |
| 3. | Е. В. Конеева | Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —режим доступа: <https://urait.ru/bcode/545162> | [Электронный ресурс] |

**3.2.2 Дополнительные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Бегидова Т. П. | Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа:  https://urait.ru/bcode/492972 | [Электронный ресурс] |
| 2. | А.Б Муллер,  Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849 | [Электронный ресурс] |
| 3 | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. | М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <https://book.ru/books/943955> | [Электронный ресурс] |
| 4 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895 | [Электронный ресурс] |

**3.2.3. Периодические издания:** не предусмотрены

**3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:** не предусмотрены

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

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических и лабораторных занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(У,З, ОК/ПК, ЛР)** | **Показатели оценки результатов** | **Форма и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:** |  |  |
| **У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, | - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки;  - владение навыками правильного выполнения физических упражнений;  - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений);  - владение навыками спортивных игр; | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **Знать:** |  |  |
| **З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, | - знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России;  - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры;  - знать историю развития физкультурного движения в России. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **З2** основы здорового образа жизни.  ОК 04,ОК 08;ПК 4.2, | **- з**нание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре;  - знать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни;  - основные составляющие здорового образа жизни; | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1.Пассивные: -

5.2.Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.