



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение : РП СГ.04 13.02.13

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 1 из 12
Контрольный экз.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и НМР

О.А. Евтехова

02.09.2024 г.

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

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **13.02.13**

**Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**
на базе основного общего образования
очно-заочная форма обучения

2024 г.



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП СГ.04 13.02.13

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 2 из 12
Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

Разработчик:

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол № 01

от 30.08.2024г.

Председатель ПЦК Н.Н. Родичкина

Эксперт:

Методист ГПОУ ТО «ДПК» А.В. Попова



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП СГ.04 13.02.13

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 3 из 12
Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**, входящей в состав укрепленной группы специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» входит в социально – гуманитарный цикл.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	<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 (специальности).	<ul style="list-style-type: none">- о роли 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, правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объём образовательной программы **166** часов, в том числе:

- нагрузка во взаимодействии с преподавателем **16** часов;
- самостоятельная работа обучающегося **150** часа.



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение : РП СГ.04 13.02.13

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 5 из 12
Контрольный экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	166
во взаимодействии с преподавателем:	16
в том числе практические занятия	16
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	150
<i>Итоговая аттестация проводится в форме зачета.</i>	



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП СГ.04 13.02.13

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 6 из 12
Контрольный экз.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<p>Практическое занятие</p> <p>1 Биомеханические основы техники бега; техники бега с низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование; специальные упражнения.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.</p> <p>Темы рефератов:</p> <p>1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p>2 Физическая культура личности.</p> <p>3 Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>4 Ценности физической культуры.</p> <p>5 Физическая культура - как учебная дисциплина СПО.</p> <p>6 Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ».</p> <p>7 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p>	2 21	ОК 4 ОК 8
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<p>Практическое занятие</p> <p>1 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.</p> <p>Темы рефератов:</p> <p>1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p>	2 21	ОК 4 ОК 8



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение : РП СГ.04 13.02.13

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 7 из 12
Контрольный экз.

	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3	Современное состояние здоровья молодежи.		
	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	5	Двигательная активность.		
	6	Влияние экологических факторов на здоровье человека.		
	7	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		
	8	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	9	Рациональное питание и профессия.		
	10	Режим в трудовой и учебной деятельности.		
	11	Активный отдых.		
	12	Вводная и производственная гимнастика.		
	13	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	14	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойка игрока и перемещения. Приемы и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Поддача мяча. Тактика игры и	Практическое занятие		4	ОК 4 ОК 8
	1	Стойка игрока и перемещения.		
	2	Приемы и передача мяча сверху и снизу двумя руками.		
	3	Поддача мяча.		
	4	Тактика игры и методика судейства.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		32	
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.			
	Темы рефератов:			



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение : РП СГ.04 13.02.13

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 8 из 12
Контрольный экз.

методика судейства.	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.		
	2	Формы и содержание самостоятельных занятий.		
	3	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	4	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	5	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	6	Планирование и управление самостоятельными занятиями.		
	7	Интенсивность нагрузок для самостоятельных занятий у лиц разного возраста.		
	8	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	9	Гигиена самостоятельных занятий.		
	10	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
Раздел 4. Общезначительная подготовка (ОФП)				
Тема 4.1. Упражнения на общую выносливость. Упражнения на снарядах и тренажерах. Упражнения для силы. Комплекс круговой тренировки.	Практическое занятие		4	ОК 04 ОК 08
	1	Упражнения на общую выносливость (Отжимание в упоре лежа, упражнения со скакалкой, упражнения на пресс).		
	2	Упражнения на снарядах (подтягивание на перекладине); упражнения на тренажерах		
	3	Упражнения для силы (гантели, гири, штанга).		
	4	Комплекс круговой тренировки.	32	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.			
	Темы рефератов:			
	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		
	2	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
3	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.			



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение : РП СГ.04 13.02.13

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 9 из 12
Контрольный экз.

	4	Врачебный контроль и его содержание.		
	5	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния, организма, физической подготовленности.		
	6	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 5.1. Упражнения на развитие выносливости, точности, быстроты и ловкости. Упражнения на координацию движения, гибкости, и силы.	Практическое занятие		2	ОК 04 ОК 08
	1	Упражнения на развитие физических качеств: выносливость, точность, быстрота и ловкость.		
	2	Упражнения на развитие физических качеств: координация движения, гибкость, сила.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		22	
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.			
	Темы рефератов:			
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.		
	2	Определения понятия ППФП, её цели, задачи, средства.		
	3	Место ППФП в системе физического воспитания студентов.		
	4	Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.		
	5	Методика подбора средств ППФП.		
	6	Организация, формы и средства ППФП для студентов в учебном заведении.		
	7	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.		



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение : РП СГ.04 13.02.13

*Редакция № 1
Изменение №__*

Лист 10 из 12
Контрольный экз.

	8	Контроль за эффективностью ППФП студентов.		
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол				
Тема 6.1. Ведение мяча, передача мяча. Элементы штрафных бросков, тактика игры, методика судейства.		Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1	Ведение мяча различными способами: правой левой рукой в движении. Передача мяча одной рукой, передача мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу)		
	2	Элементы штрафных бросков. Тактика игры и методика судейства.		
		Самостоятельная работа обучающихся:	22	
		Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		
		Темы рефератов:		
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	4	Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		
	5	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.		
	6	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.		
	7	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
	8	Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
		Всего:	166	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение : РП СГ.04 13.02.13	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 11 из 12 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь;
- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: базовый уровень. - М.: «Просвещение», 2023.
2. Башаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования – М.: ИЦ «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: ИЦ «Академия» Физкультура и спорт, 2014.

Интернет – источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] /URL: <https://minsport.gov.ru/sport/>

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение : РП СГ.04 13.02.13	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 12 из 12 Контрольный экз.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Электронный ресурс] /URL: <https://olympic.ru>
2. 3.Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 11 класса. [Электронный ресурс]/ URL:<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>
3. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 10 класса. [Электронный ресурс]/ URL:<https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<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 (специальности). 	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы студента.
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – о роли 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, правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	текущий контроль в форме устного опроса, тестирования; оценка подготовки и защиты рефератов, презентаций;