

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**СГ.04 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по  
отраслям)**

Квалификации:

электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования

Форма обучения: очная

Срок освоения ОП СПО ПКРС: 1 года 10 месяцев на базе  
основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования  
технологический

Зима, 2024 г.

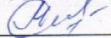
Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.04.2023 г. № 316, зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации 05.06. 2023г. № 73728), с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ. Физическая культура», одобренной ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №19 от 23 июля 2024 г., входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **13.00.00 ЭЛЕКТРО-И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА.**

**Разработчик:**

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель МК преподавателей ПМ и ОПД и мастеров п/о



(Красилова А.А.)

Ф.И.О.

Протокол № 7 от «11» апреля 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программ

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **13.00.00 ЭЛЕКТРО-И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА**.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина **СГ.04 Физическая культура** входит в социально-гуманитарный цикл.

### 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<i>ОК 04, ОК 08</i>	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	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем учебной нагрузки студента 36 часов в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 36 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности для профессии:**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>36</b>
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>36</b>
лекции, уроки	2
практические занятия	34
Консультации <i>(при наличии)</i>	-
Экзамен <i>(при наличии)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета СГ.04 Физическая культура  
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

Наименование разделов	№ урока п\п	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов <i>(при наличии)</i>	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>					
<b>1. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания</b>	1-2	<b>Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).</b> Составление профиограмм и спортограмм. Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности при физической подготовке.	2	ОК 04, ОК 08	1
<b>Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования</b>					
<b>2.1. Основы здорового образа жизни</b>	3-4	<b>Практическое занятие №1. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы.</b> Профессионально важные двигательные (физические) качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека.	2	ОК 04, ОК 08	2
	5-6	<b>Практическое занятие №2. Построение, перестроение. ОФП.</b> Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2		
	7-8	<b>Практическое занятие №3. Общеразвивающие упражнения.</b> Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норма ГТО. Отработка стойки на лопатках, кувырки вперед, перекаты.	2		
<b>2.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	9-10	<b>Практическое занятие №4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b> Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования	2	ОК 04, ОК 08	2

для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		ОК 04, ОК 08	
	11-12	Практическое занятие №5. Кросс по пересеченной местности	2		
	13-14	Практическое занятие №6. Бег на 150 м в заданное время	2		
	15-16	Практическое занятие №7. Челночный бег 3х10	2		
	17-18	Практическое занятие №8. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность.	2		
	19-20	Практическое занятие №9. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	2		
	21-22	Практическое занятие №10. Упражнения с гантелями	2		
	23-24	Практическое занятие №11. Упражнения на гимнастической скамейке	2		
	25-26	Практическое занятие №12. Акробатические упражнения.	2		
	27-28	Практическое занятие №13. Упражнения на гимнастической стенке.	2		
	29-30	Практическое занятие №14. Преодоление полосы препятствий	2		
	31-32	Практическое занятие №15. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений	2		
	33-34	Практическое занятие №16. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	2		
Всего			36		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура**

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

Для реализации учебного предмета имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04

##### Физическая культура

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения <b>Уметь:</b> 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	Р 1, Р 2.	- выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		Р 1, Р 2.	для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - контрольное тестирование; - составление комплексов упражнений; - оценивание практической работы; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача норм ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

#### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 18	4,4	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 18	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 18	230 и выше	210-220	200	210 и выше	180–200	170
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 18	1500	1300 – 1400	1100	1300	1100 – 1200	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	16 18	13 и выше	10–12	9	16	12–15	11

		стоя (см.)							
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 18	50	40	30	20	15	10
7		Подтягивание	16 18	на высокой перекладине из виса, кол-во раз			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6