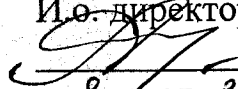


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РОВЕНЬКОВСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБОУ СПО ЛНР «РТЭК»)

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора колледжа

 Дудник А. С.

« 8 » от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям).

Квалификация выпускника
Техник

Форма обучения очная

Ровеньки, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) утвержденного Приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 797 зарегистрированного в Минюсте России 22.11.2023 № 76057

Разработчик: Рыбальченко А. В., преподаватель физической культуры
руководитель физической культуры, руководитель ССК «Медведь» ГБОУ
СПО ЛНР «Ровеньковский технико-экономический колледж»

Рассмотрено на заседании ЦК

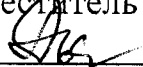
Общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от « 30 » 08 2024 г.

Председатель ЦК

 А. Ш. Белокур

Заместитель директора по учебной работе

 И. А. Дьяченко

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 5, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 5, ОК 8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.

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	174
в т.ч. в форме практической подготовки	0
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	162
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием 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, формированию которых способствует элемент программы
	1	2		
Тема 1.1. Спорт и его функции.	Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление		3	4
	Содержание учебного материала		14/0	
	1. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.		8	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	2. Основные понятия в теории физического воспитания.		6	
	3. История спорта высших достижений.			
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	1. Практическое занятие. Написание рефератов на тему «Спортивные достижения», выступление с докладами.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Содержание учебного материала		6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.			
	2. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		6	
	3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.			

Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Равномерный кросс.	Содержание учебного материала		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса.	36/0	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Практическое занятие Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 2.3. Переменный бег.	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Практическое занятие. Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м	6	
	-специальные упражнения спринтеров. Дифференцированный зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	семестр		
	Содержание учебного материала		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Практическое занятие Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	6	
Тема 2.5. Выполнение	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
		6	

упражнений.	разбега, выполнение упражнений.	6	
Тема 2.6.	Самостоятельная работа обучающихся	-	ОК 4, ОК 5, ОК 8
Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Общая физическая подготовка		16/0	
Тема 3.1. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используются: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие. Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц, выносливость, быстроту, ловкость.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
Упражнения на	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

и подвижности в суставах.	(активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			
Тема 4.1. Техника выполнения передач.	Содержание учебного материала	28/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Практическое занятие №. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	2	ОК 4, ОК 5, ОК 8
Тема 4.2. Техника выполнения передач	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1. Практическое занятие. Изучение техники подачи. Выполнение подачи в упрощённых условиях. Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
семестр			
Тема 4.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие. Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Игра на блоке.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие. Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8

.....				
защиты	1. Практическое занятие. Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	6		
Тема 4.6. Контроль выполнения приемов игры в волейбол	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Содержание учебного материала	6		ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6		
	1. Практическое занятие. Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол.		20/0		
Тема 5.1. Стойка и передвижения.	Содержание учебного материала	4		ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4		
	1. Практическое занятие. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Содержание учебного материала	6		ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6		
	1. Практическое занятие. Обучение структуре передачи, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнений в различных тренировочных и игровых условиях. Дифференцированный зачет	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	семестр			
Тема 5.3. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	4		ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4		
	1. Практическое занятие. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	4		

Тема 5.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол	и командных действий в защите.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Содержание учебного материала	-		ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6		
	1. Практическое занятие. Выполнение передач, ведения мяча, броска.	6		
Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 6 Спортивные игры. Футбол.				
Тема 6.1. Ведение мяча и передвижения.	Содержание учебного материала	26/0		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Практическое занятие. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	10		
		10		
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 6.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	-		ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6		
	1. Практическое занятие. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнений в различных тренировочных и игровых условиях.	6		
		6		
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 6.3. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Практическое занятие. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	10		
	2. Практическое занятие. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Техника и тактика игры вратаря. Дифференцированный зачет	10		
Самостоятельная работа обучающихся				
семестр				

Тема 7.1. Работа с ракеткой, выполнение ударов.	Содержание учебного материала		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Выполнение ударов.	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 7.2. Совершенствование техники выполнения подачи.	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку; выполнение приёма волана. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 7.3. Тактика игры в бадминтон.	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Тренировочная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 8 Спортивные игры. Настольный теннис.		18/0	
Тема 8.1. Работа с ракеткой, выполнение ударов.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки игрока. Передвижения игрока.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.2. Совершенствование технических приемов.	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин. Выполнение упражнения в	6	

Тема 8.3. Тактика игры в настольный теннис.	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала В том числе практических и лабораторных занятий 1. Практическое занятие. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Дифференцированный зачет	-	8	ОК 4, ОК 5, ОК 8
Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа обучающихся	-	8	
Всего:			174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] : под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. «хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и	Текущий контроль: регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой. Промежуточная аттестация

² В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. «удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в	
---	--

	использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; «неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.	
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное понимание всего объема программного материала для демонстрации конкретных умений; «хорошо»: обучающийся показывает понимание всего изученного программного материала, однако допускает незначительные ошибки и недочёты при демонстрации умений, но может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; «удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет проблемы при демонстрации умений, может исправить	Текущий контроль: регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой. Промежуточная аттестация

	ошибки только при помощи преподавателя; «неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил основное содержание материала, не может продемонстрировать конкретные умения или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.	
--	--	--

Прошито и пронумеровано 18

(подпис)

Х листов

Зам. директора по УР в ГБОУ СПО ЛНР «РТЭК»

216

И. А. Дьяченко

30.08 2024 г.