

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия	13.01.10	Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)	
Составитель	Преподаватель первой квалификационной категории		В.М. Филлипов
Проректор по образовательной деятельности			А. С. Кривоногова

Екатеринбург
2024

1. ПРАГРАММА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в состав общеобразовательных дисциплин социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины

Освоение дисциплины СГ.04 Физическая культура направлено на формирование части компетенций:

- общих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	24
в т.ч. в форме практической подготовки	24
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	24
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание 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, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности			
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. 2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. 3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 1. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	2	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни			

Тема 2.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Психическое здоровье и спорт. 2. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. 3. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 2. Упражнения на развитие выносливости	2	
	Практическое занятие 3. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	2	
Раздел 3. Мероприятия по укреплению здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. 2. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 4. Кросс по пересеченной местности	2	
	Практическое занятие 5. Бег на 150 м в заданное время	2	
	Практическое занятие 6. Челночный бег 3x10	2	
	Практическое занятие 7. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность	2	
	Практическое занятие 8. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие 9. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	2	
	Практическое занятие 10. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	2	
	Практическое занятие 11. Упражнения на снарядах. Ходьба по гимнастическому бревну	2	
	Практическое занятие 12. Упражнения с гантелями	2	

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	<i>2 семестр</i>	
Всего:	<i>24</i>	

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия Спортивного зала, оснащенного оборудованием:

Сетка волейбольная
Щит баскетбольный
Тренажер многофункциональный
Тренажер Гиперэкстензия
Скамья для жима лежа
Тренажер скамья скотта
Тренажер тяга т-грифа
Стол теннисный
Скамья гимнастическая
Мат гимнастический
Козел гимнастический
Мостик гимнастический универсальный
Мяч волейбольный массовый
Мяч баскетбольный

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная учебная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 240 с.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 125 с.

3.2.2 Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2020. - 424 с. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-SA7B4296EA2B#page/2>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2021. - 160 с. То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (03.08.2015).