

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 09.07.2024 09:31:19
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

*Приложение III.04
к образовательной программе
по профессии
11.01.05 Монтажник связи*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


Форма обучения _____ очная _____

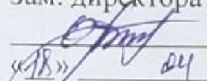
Курс _____ 1 _____

Семестр _____ 1 _____


Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 11.01.05 Монтажник связи среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 г., № 589 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 17.08.2022 г., регистрационный № 69672), и на основании примерной основной образовательной программы по профессии 11.01.05 Монтажник связи

Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦК общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин отделения АиЭС

Протокол №9
от «17» апреля 2024 г.
Председатель ЦК
 О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
 О.М. Баженова
«18» 24 2024 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры  Л.И. Вяткина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 11.01.05 Монтажник связи.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК, ПК	Знать	Уметь
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.2 ПК 3.1	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

Перечень общих компетенций:

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.

Перечень профессиональных компетенций:

ПК 1.2. Проводить работы по строительству волоконно-оптических и медно-жильных кабельных линий связи (прокладку в грунт, кабельную канализацию, пластиковые трубопроводы, по опорам).

ПК 1.3. Проводить работы по монтажу волоконно-оптических и медно-жильных кабелей связи.

ПК 2.2. Проводить измерения и прозвонку на волоконно-оптических и медно-жильных кабельных линиях связи.

ПК 3.1. Обслуживать оборудование, предназначенное для содержания кабеля под постоянным избыточным давлением.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	42
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	36
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		36	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1
	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений	-	

	легкоатлетов. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.		
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места. Совершенствование специальных упражнений легкоатлетов.	2	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров.	2	
	Практическое занятие № 3. Скоростно-силовая подготовка. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.	-	
	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты).	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	2	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1
	Профилактика профессиональных заболеваний. Вводная и производственная гимнастика. Коррекция нарушений осанки. Комплекс, состоящий из гимнастических элементов.	-	
	Практическое занятие № 6. Освоение методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений для коррекции осанки.	2	
	Практическое занятие № 7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	

	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.	2	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1
	Техника безопасности на уроках по волейболу. Верхняя, нижняя передачи. Технические и тактические действия. Стойка волейболиста. Нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	-	
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники верхней и нижней передачи, стойки волейболиста. Обучение техническим и тактическим действиям, верхней подаче, нападающему удару.	2	
	Практическое занятие № 10. Обучение блокированию. Двусторонняя игра. Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1
	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Передвижения в нападении и защите, техника ведения мяча. Техника броска мяча в корзину. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование тактических и технических действий в игре. Тактика нападения, тактика защиты.	-	
	Практическое занятие № 11. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Совершенствование техники передвижений в нападении и защите. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча.	2	
	Практическое занятие № 12. Овладение техникой защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Обучение технике броска мяча в корзину.	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты.	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	
	Содержание учебного материала	4	
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	Техника безопасности в тренажерном зале. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса.	-	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1

	Практическое занятие № 15. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	
	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах для развития мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	2	
Тема 2.7. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.1
	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	-	
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2	
	Практическое занятие № 18. Преодоление техники подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		42	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

1. учебная аудитория для проведения лекционных (теоретических), практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации – **Спортивный зал** (каб. 107а), оснащенная:

I. Перечень оборудования

Стойки волейбольные, скамейки, стенка гимнастическая, перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стол для тенниса;

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.

II. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 3 шт.

III. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus, Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

3.2.1 Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 04.04.2024).

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47339-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362294> (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 04.04.2024).

4. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 04.04.2024).

7. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 04.04.2024).

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 04.04.2024).

3.2.2 Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729> (дата обращения: 20.02.2024).

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702> (дата обращения: 20.02.2024).

3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515073> (дата обращения: 20.02.2024).

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 20.02.2024).

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL : <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 20.02.2024). - Текст : электронный.

2. Международный олимпийский комитет – URL : <http://www.olympic.org/> (дата обращения: 20.02.2024). - Текст : электронный.

3. Международный паралимпийский комитет – URL : <http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 20.02.2024). - Текст : электронный.

4. Международные спортивные федерации – URL : http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp (дата обращения: 20.02.2024). - Текст : электронный.

5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL : <http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 20.02.2024). - Текст : электронный.

6. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL : <http://www.teoriya.ru/fkvot/> (дата обращения: 20.02.2024). - Текст : электронный.

7. Российский олимпийский комитет – URL : <http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 20.02.2024). - Текст : электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения)	Показатели оценки	Методы оценки
Знать:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 04, ОК 08	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль в форме: - защиты реферата / доклада по темам 1.1; 1.2; 2.2; 2.4; 2.5; 2.7. - тестирования по темам 1.1; 1.2; - выполнения практических занятий №4, 5, 6, 7, 8, 15, 16.
основы здорового образа жизни; ОК 04, ОК 08	ведёт здоровый образ жизни;	Текущий контроль в форме: - составления комплекса физических упражнения для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей по темам: 2.2 и 2.3. - выполнения практических занятий №4, 5, 6, 7, 8.
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; ОК 04, ОК 08	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	Текущий контроль в форме: - фронтального опроса по теме 1.2; - выполнения практических занятий №1, 2, 3, 6, 7, 8, 15, 16.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 04, ОК 08	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль в форме: - тестирования по темам 2.4; 2.5; 2.7. - выполнения практических занятий №1, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18. - сдачи контрольных нормативов (контрольные упражнения по темам 2.4; 2.5; 2.6)
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 04, ОК 08	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль в форме: - устного опроса по темам 1.1; 1.2; - выполнения практических занятий №1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 - сдачи контрольных нормативов (контрольные упражнения по темам 2.1; 2.3; 2.7).

<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; ОК 04, ОК 08</p>	<p>применяет рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности;</p>	<p>Текущий контроль в форме: - устного опроса по теме: 1.2; - выполнения практических занятий №1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 - сдачи контрольных нормативов (контрольные упражнения по темам 2.1; 2.3; 2.5; 2.6) .</p>
<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; ОК 04, ОК 08</p>	<p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</p>	<p>Текущий контроль в форме: - устного опроса по теме:2.2; - выполнения практических занятий № 4, 5, 6, 7, 8, 15, 16</p>
<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма ОК 04, ОК 08</p>	<p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий №1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 - сдачи контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.3; 2.4; 2.5;2.6; 2.7.</p>