***Приложение 04***

***к программе СПО*** ***08.01.30 «Электромонтажник слаботочных систем»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**Профиль обучения: технологический**

**2023**

**Содержание**

|  |
| --- |
|  |
|  |
| 1. Общая характеристика 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина **«Физическая культура»** является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ***08.01.30 «Электромонтажник слаботочных систем»***

**1.2 Цель дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины **«Физическая культура»** направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

**1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины**

**1.3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:**

1) гражданского воспитания:

- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

5) физического воспитания:

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

7) экологического воспитания:

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

8) ценности научного познания:

- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**1.3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:**

1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

б) базовые исследовательские действия:

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

2) овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, - распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

б) совместная деятельность:

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной: работы;

3) овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

б) самоконтроль:

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

г) принятие себя и других людей:

- признавать свое право и право других людей на ошибки;

**1.3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**1.3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 08.01.30 «Электромонтажник слаботочных систем»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | **ЛР 1** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | **ЛР 10** |

**1.3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 08.01.30 «Электромонтажник слаботочных систем» *и* овладению профессиональными компетенциями (ПК):**

ПК 1.2. Выполнять работы по установке и монтажу линейных сооружений, оборудования, аппаратуры и приборов систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций в соответствии с заданием.

ПК 2.1. Осуществлять техническую эксплуатацию оборудования, аппаратуры и приборов систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций.

ПК 2.3. Выполнять работы по плановому и неплановому текущему ремонту систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций.

**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** | 50 |
| в т. ч.: | |
| - теоретические занятия |  |
| в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия |  |
| - практические занятия (если предусмотрено) | 26 |
| в том числе профессионально ориентированные практические занятия | 16 |
| - самостоятельная работа | 4 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** | **Физическая культура** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | **Объем в часах** |
| **II курс 3 семестр** | | | | |
| **Тема 1.1**  Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении.  **Роль ЗОЖ для электромонтажников**  Разминка | **Содержание** | | | **5** |
| **Практические занятия** | | |  |
| 1 | Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении  Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, тренажерном зале, при передвижении по улицам города с учетом соблюдений правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту | | 2 |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | |  |
| 1 | Роль ЗОЖ при постоянной работе за компьютером. Роль разминки перед активными физическими нагрузками для регулярно занимающихся монтажом оборудования. | | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | 1 |
| 1 | Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока | |
| Домашнее задание: Подготовка реферата по теме” Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО” | | |  |
| **Тема 1.2**  Бег на короткие дистанции (30 м, 60м, 100 м, 250 м и 500м) | **Содержание** | | | **2** |
| **Практические занятия** | | |  |
| 1 | Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование. | | 2 |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 1.3**  Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м, 2000м и 3000м)  **Значимость бега на длинные дистанции для электромонтажников** | **Содержание** | | | **4** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | |  |
| 1 | Значимость бега для электромонтажников | | 2 |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 1.4**  Бег по пересеченной местности.  **Роль бега по пересеченной местности для специалистов -электромонтажников** | **Содержание** | | | **4** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Выполнение упражнений на технику дыхания. | |  |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Усвоение тактики бега по пересеченной местности для специалистов ЭСС | |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 1.5**  Прыжки в длину.  **Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления** | **Содержание** | | | **4** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления при разных ситуациях работы | |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 1.6**  Спортивные игры.  Баскетбол. | **Содержание** | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | | Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок. Ловля мяча. Бросок по кольцу. Совершенствование навыков игры в баскетбол |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 1.7**  Спортивные игры.  Волейбол. | **Содержание** | | | **3** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения. Удар через сетку. Прием мяча | |  |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | 1 |
| 1 | Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях | |  |
| **Тема 1.8**  Настольный теннис. Подача. Передвижения. Тактика игры | **Содержание** | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Отработка навыков розыгрыша, подачи, «переподачи». Разыгрывание партий в парах | |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **II курс 4 семестр** | | | | |
| **Тема 2.1**  Футбол. Ведение мяча.  **Футбол для электромонтажников** | **Содержание** | | | **4** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра по правилам. Отработка техники | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Футбол для специалистов электромонтажников. Настольный футбол. | |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 2.2**  Гимнастика. Развитие гибкости и координации. Парная акробатика  **Гимнастика для спины и шеи при работе на высотных работах.** | **Содержание** | | | **4** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах. Отработка техники: выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении. | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Упражнения для укрепления мышц спины и шеи при постоянной работе на высотных объектах. | |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 2.3**  Развитие силовых способностей.  **Развитие силовых качеств для электромонтажников слаботочных систем.** | **Содержание** | | | **5** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Выполнение динамических упражнений с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений. Отработка техники: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Отработка упражнений по развитию силовых качеств | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | |  |
| 1 | Отработка упражнений по развитию силовых качеств | | 1 |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 2.4**  Гимнастические упражнения прикладного характера. | **Содержание** | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Отработка прыжков со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Отработка техник: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 2.5**  Метание в цель и на дальность | **Содержание** | | | **3** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Отработка техники метания снарядов. | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | 1 |
| 1 | Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность | |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 2.6**  Прыжок в длину | **Содержание** | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. | |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |  |
| **Тема 2.7**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  **Роль физической культуры для специалистов электромонтажников** | **Содержание** | | | **4** |
| **Практические занятия** | | |  |
| 1 | Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. | | 2 |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | | 2 |
| 1 | Роль физической культуры для специалистов электромонтажников. Отработка упражнений, способствующих развитию выносливости и ловкости | |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | | |  |
| **Всего** | | | | **50** |

**3. Условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

О*борудование:*

* баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
* ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
* оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
* гимнастическая перекладина;
* шведские стенки;
* секундомеры;
* разметочные дорожки для прыжков и метания;
* шахматы, шашки;
* гранаты для метания;
* колодки стартовые;
* гимнастические скамейки;
* спортивные тренажеры для всех групп мышц;
* обручи металлические;
* столы и оборудование для настольного тенниса;
* ракетки и сетка для игры в бадминтон.

*Технические средства обучения:*

* персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
* музыкальный центр.

*Наглядные средства обучения*

* стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

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

3.2.1 Основные печатные издания:

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.

2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)

2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: http://znanium.com/ (2009-2023).

**4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ учебной ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1, 4.6, 5.9  Оценка выполнения практических заданий 2.12  Опрос по темам 4.8  Дифференцированный зачет |
| 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Наблюдение за выполнением практических заданий 5,9  Оценка выполнения практических заданий 1.1 |
| 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; | Наблюдение за выполнением практических заданий 4.9  Дифференцированный зачет |
| 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Наблюдение за выполнением практических заданий 4.6  Опрос по темам 1.7 |
| 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; | Наблюдение за выполнением практических заданий 4.1, 4.9  Оценка выполнения практических заданий 5.6 |
| 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | Наблюдение за выполнением практических заданий 4.5, 4.9, 5.5  Оценка выполнения практических заданий 3.2, 5.1 |

***Приложение***

***План мероприятий***

**Специальность 08.01.30 «Электромонтажник слаботочных систем»**

**2 курс**

**СГ.4 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)** | **Способ организации деятельности** | **Продукт деятельности** | **Оценка процесса формирования** |
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны  ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | Тема:  Спортивные игры (18 ч.)  Тип урока:  проверки и оценки знаний и способов деятельности  - практическое занятие  Воспитательная задача:  - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений;  - формирование навыков работать в команде  - умения ориентироваться в пространстве  - побуждение студентов соблюдать правила общения | - Спартакиада посвящена 23 февраля | Популяризация здорового образа жизни | - мотивация гражданина и защитника великой страны  - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта; |
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны  ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях  ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | Тема:  Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м) (8 ч.)  Тип урока:  проверки и оценки знаний и способов деятельности  - практическое занятие  Воспитательная задача:  - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений;  - формирование навыков работать в команде  - умения ориентироваться в пространстве  - побуждение студентов соблюдать правила общения | - День оздоровительного бега | Популяризация здорового образа жизни | - мотивация гражданина и защитника великой страны  - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта; |