

Министерство образования и науки
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю
и.о. заместителя директора
по УИР ГПОУ «ПГК»
Кокухина К.Н.
«15» 01 2025г.



Аннотация
к программе учебной дисциплины
СГ.04 «Физическая культура»
по профессии
13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)»

АННОТАЦИЯ
к программе учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура
для профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования»

1. Область применения

СГ.04 «Физическая культура» изучается в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

2. Место дисциплины в структуре программы подготовки.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и включена в социально-гуманитарный цикл учебного плана: **13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»**

3. Цели и задачи дисциплины (курса, модуля).

Содержание программы СГ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (курса, модуля).

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

5. Объем учебных часов и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
в т.ч. самостоятельная работа	2

лабораторные работы (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	34
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

6. Формы контроля.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

7. Содержание дисциплины:

Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ

Тема 1.1. Здоровый образ жизни

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Тема 3.6. Основы методики судейства

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам