



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»

Себряковский филиал



УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

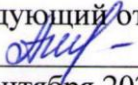
«27» сентября 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования	08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий
Профиль подготовки	технологический
Квалификация	техник
Форма обучения	очная

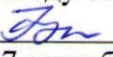
СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО

 / Ашмарина У.В. /
27 сентября 2024

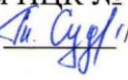
СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 / Гордеева О.В. /
27 сентября 2024

Рассмотрено

Протокол заседания ПЦК № 2 от 26.09.2024.

Председатель ПЦК  / Сударкина Т.Ю. /

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий Приказ Минпросвещения России от 09.11.2023г. №845 (Зарегистрировано в Минюсте России 08.12.2023г. №76339) и примерной образовательной программы

Разработчик(и) программы:

Преподаватель, Шаревич Александра Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	12
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

Результаты обучения (знания):

3.1 содержание актуальной нормативно-правовой документации

Результаты обучения (умения):

У.1 определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

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

Результаты обучения (знания):

3.1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности

3.2 основы проектной деятельности

Результаты обучения (умения):

У.1 организовывать работу коллектива и команды

У.2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Результаты обучения (знания):

3.1 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности

3.2 стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

Результаты обучения (умения):

У.1 описывать значимость своей специальности

У.2 применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Результаты обучения (знания):

3.1 правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности

3.2 основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности

3.3 пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства

3.4 основные направления изменения климатических условий региона

Результаты обучения (умения):

У.1 соблюдать нормы экологической безопасности

У.2 определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства

У.3 организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона

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

Результаты обучения (знания):

3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

3.2 основы здорового образа жизни

3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

3.4 средства профилактики перенапряжения

Результаты обучения (умения):

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе практическая подготовка	114
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	106
Промежуточная аттестация (рубежный контроль, дифференцированный зачет)	8

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Содержание учебного материала		Семестр	Часов	Практическая подготовка	Формируемые компетенции
Тема 1 Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			4	2	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание лекционного материала: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		3	2	0	
Содержание практических занятий: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		3	2	2	
Тема 2 Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			16	16	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	3	2	2	
2	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	3	4	4	
3	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	3	4	4	
4	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	3	4	4	
5	Выполнение контрольных нормативов в беге 30м, 60м, 100м, 400м, 500м(д), 1000м(ю), 2000м(д), 3000м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	3	2	2	
Тема 3 Волейбол			22	22	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	3	2	2	
2	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	3	2	2	
3	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	3	4	4	
4	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	3	4	4	
Рубежный контроль		3	2	2	

Содержание практических занятий:					
1	Отработка навыков судейства в волейболе	4	2	2	
2	Выполнение передачи мяча в парах	4	2	2	
3	Игра по упрощённым правилам волейбола	4	2	2	
4	Игра по правилам	4	2	2	
Тема 4 Баскетбол			14	14	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	2	2	
2	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	2	2	
3	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	2	2	
4	Игра по упрощённым правилам баскетбола	4	2	2	
5	Игра по правилам	4	2	2	
6	Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	2	2	
7	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой; постановка в два шага; броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	2	2	
Тема 5 Гимнастика			14	14	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Отработка строевых приёмов	4	2	2	
2	Отработка техники акробатических упражнений	4	2	2	
3	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплекс упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	2	2	
Рубежный контроль		4	2	2	
Содержание практических занятий:					
1	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	5	2	2	
2	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	5	2	2	
3	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	5	2	2	
Тема 6 Бадминтон			10	10	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Отработка подачи	5	2	2	
2	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	5	2	2	
3	Контроль техники подачи, ударов справа, слева	5	2	2	
4	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	5	2	2	
5	Игра по правилам	5	2	2	
Тема 7 Настольный теннис			2	2	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий: Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		5	2	2	
Тема 8 Плавание			6	4	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий: Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		5	2	2	
Рубежный контроль		5	2	2	

Содержание лекционного материала: Техника безопасности на занятиях, лыжная подготовка		6	2	0	
Тема 9 Лыжная подготовка			8	8	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	6	6	6	
2	Первая помощь при травмах и обморожениях	6	2	2	
Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			22	22	ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	6	2	2	
2	Формирование профессионально значимых физических качеств	6	4	4	
3	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	6	4	4	
4	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	6	4	4	
5	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	6	6	6	
Дифференцированный зачет		6	2	2	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины необходимы следующие помещения:

1. Б-5а Спортивный комплекс (спортивный зал). Стол преподавателя с ящиками для хранения – 1 шт.; стул преподавателя – 1 шт.; шкаф для одежды. Компьютерная техника: Ноутбук Asus x540l, 15.6, intel core i3 5005u 2.0 GHz, ОЗУ 4Гб, SSD 512 Гб. Баскетбольная площадка (пластиковые щиты - 2 шт.; амортизационные кольца - 2 шт.); вертикальная стойка турник - 1 шт.; пек-дек, тренажер для развития мышц спины (со стартом) - 1 шт.; тренажер для сгибания ног (раздельно) - 1 шт.; бицепс-машина - 1 шт.; тренажер для дельт мышц - 1 шт.; гантели женские - 8 шт.; велотренажеры - 1 шт. беговые дорожки - 1 шт.; степперы - 10 шт.; весы напольные – 1 шт.; обруч для фитнеса – 10 шт.; стойка для блинов – 1 шт.; стойка для гантелей – 1 шт.; гриф тренировочный – 1 шт.; скамья регулирующая «Профи» - 1 шт.; шведские стенки – 2 шт.; спортивная скамейка – 1 шт. ;штанга с набором дисков – 1 шт.; гири – 6 шт.; спортивные гимнастические скакалки – 10 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; спортивные гимнастические маты – 10 шт.

4.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Google Chrome - браузер

4.3 Информационное обеспечение обучения

4.3.1 Основная литература

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>
2. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2025. — 257 с. — ISBN 978-5-406-13918-9. — URL: <https://book.ru/book/955851>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. ЭБС КноРус <https://book.ru/book/932718>

4.3.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-R)
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 444с. : ил. 5 экз
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2018. - 181 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-05218-1. Эбс КноРус <https://book.ru/book/919382>

4.3.3 Перечень информационных справочных систем

1. ЭБС «Лань», <https://e.lanbook.com/>

4.3.4 Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Формы и методы оценки
ОК 03.	Устный, фронтальный и/или письменный опрос
ОК 04.	Устный, фронтальный и/или письменный опрос; Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 06.	Устный, фронтальный и/или письменный опрос
ОК 07.	Устный, фронтальный и/или письменный опрос
ОК 08.	Устный, фронтальный и/или письменный опрос; Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания ПЦК, на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Нормативный документ
1	В связи: - с обновлением договоров на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС в списки литературы внесены изменения; - представлений запросов работодателей (в части вариативных дисциплин; сроков и заданий для проведения производственной практики) - изменением нормативных, регламентирующих документов и программного обеспечения	Протокол заседания ПЦК № 04 от 06 ноября 2025 г.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com/ Контракт №25-9 от 14.10.2025. Доступность: со всех точек доступа сети Интернет