



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

Себряковский филиал



УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

«24» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОД.06 Физическая культура

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО

 / Ашмарина У.В. /
24 сентября 2025

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 / Сидорова Н.Ю. /
24 сентября 2025

Рассмотрено

Протокол заседания ПЦК № 2 от 22.09.2025.

Председатель ПЦК  / Сударкина Т.Ю. /

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО, порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам ФГОС СПО, примерной программы учебной дисциплины, разработанной для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования на базе основного общего образования, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»

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

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 .

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины входит в блок "Общеобразовательные дисциплины" предназначенный для реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (общие):

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Результаты обучения (дисциплинарные):

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

ПРб 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

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

Результаты обучения (общие):

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- В части физического воспитания:
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- Овладения универсальными регулятивными действиями:
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень

Результаты обучения (дисциплинарные):

- ПРб 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);
- ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ПРб 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;
- ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	68
Промежуточная аттестация (рубежный контроль, дифференцированный зачет)	4

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Содержание учебного материала	Семестр	Часов	Формируемые компетенции
Тема 1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой.	1	2	
Тема 2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Организация и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры	1	2	
Тема 3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	1	2	
Тема 4 Физическая культура в режиме трудового дня		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Физические упражнения для проведения производственной гимнастики	1	2	
Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии	1	2	
Тема 6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм занятий физической культурой		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток.	1	2	
Тема 7 Проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	2	
Тема 8 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Самоконтроль и оценка умственной и физической работоспособности	1	2	
Тема 9 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики и заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	2	
Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	4	

Тема 11 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	1	2	
Тема 12 Основная гимнастика		4	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение прикладных упражнений	1	4	
Тема 13 Акробатика		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1	2	
Тема 14 Аэробика		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	1	2	
Тема 15 Атлетическая гимнастика		4	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	1	2	
Рубежный контроль	1	2	
Тема 16 Футбол		8	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Правила игры и судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	2	8	
Тема 17 Баскетбол		8	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Игра	2	8	
Тема 18 Волейбол		6	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Игра	2	6	
Тема 19 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности		2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	2	2	
Тема 20 Лёгкая атлетика		12	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	10	

Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700г(юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			
Дифференцированный зачет	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. 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>
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. 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).

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 04.	Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 08.	Наблюдение за выполнением практической работы

Критерии оценивания знаний студентов умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций:

- знания обучающегося проверяются, по индивидуальной оценке, качества подготовки – рейтинга студента.
- все виды учебной деятельности оцениваются по 100-балльной шкале:
 - «отлично» - от 90 до 100 баллов;
 - «хорошо» - от 76 до 89 баллов;
 - «удовлетворительно» - от 61 до 75 баллов;
 - «неудовлетворительно» - 60 баллов и менее.

Текущий контроль успеваемости (текущая аттестация по дисциплине) по дисциплине осуществляется путем оценивания работы студента на лабораторных, практических занятиях, семинарах и пр. Оцениваются также результаты сдачи коллоквиумов, семестровых работ, курсовых проектов и работ, контрольных работ и других заданий по организуемой самостоятельной работе и т.д.

Промежуточная аттестация (итоговая аттестация по дисциплине). К итоговой аттестации по дисциплине допускаются студенты, набравшие по дисциплине 40-60 баллов в течение семестра. В исключительных случаях, с разрешения заведующего учебной частью, возможен допуск к аттестации студентов, набравших по итогам семестра менее 40 баллов (при условии выполнения всех установленных видов учебных поручений), с обязательным включением при аттестации дополнительных вопросов

Положительная оценка на итоговой аттестации по дисциплине определена в интервале от 15 до 40 баллов, однако, чтобы получить по дисциплине удовлетворительную оценку, в сумме (в семестре и на экзамене или зачете) необходимо набрать не менее 61 балла

Примечание:

- если студентом в семестре набрано 46 или более баллов, то на итоговой аттестации достаточно набрать 15 баллов, чтобы получить удовлетворительную оценку (61 балл). В случае, когда студент в течении семестра набрал 40-45 баллов, минимальное количество баллов на итоговой аттестации по дисциплине будет 21-16 баллов (чтобы в итоге получить 61 балл);
- допускается возможность оценки знаний студентов по дисциплинам без промежуточной аттестации. Для этого 40 аттестационных баллов могут быть использованы преподавателем как дополнительные баллы в течение семестра;
- дополнительные баллы учитываются по окончании семестра и не включаются в текущую аттестацию по дисциплине и в контрольные листы текущей успеваемости.