

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**



**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор ГБПОУ НРПК**  
**Лесняк Н.В.**  
**«31» августа 2023 г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для профессий среднего профессионального образования:

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

Организация-разработчик: Нефтекумский региональный политехнический колледж

Разработчик: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания высшей категории,

Рассмотрена и одобрена профессиональным методическим объединением педагогов физического воспитания, ОБЖ и БЖ

Протокол заседания № 1 от «30» августа 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....      | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....           | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 11 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)** укрупненной группы специальностей **13.00.00. Электро- и теплоэнергетика**.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины СГ.04 Физическая культура СГ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК | Умения   | Знания  |
|---------------|--|---|
| ОК 08         | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, | -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для профессии средства профилактики перенапряжения. |

|  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
|  | характерными для данной профессии. |  |
|--|------------------------------------|--|

| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания<br/>(дескрипторы)</b>  | <b>Код личностных<br/>результатов реализации<br/>программы воспитания</b> |
|---|---|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.  | <b>ЛР 1</b>   |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.          | <b>ЛР 2</b>   |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | <b>ЛР 3</b>   |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».   | <b>ЛР 4</b>   |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.   | <b>ЛР 5</b>   |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.   | <b>ЛР 6</b>   |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.   | <b>ЛР 8</b>   |
| 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.   | <b>ЛР 9</b>   |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.  | <b>ЛР 10</b>  |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.   | <b>ЛР 12</b>  |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Всего</b>  | <b>38</b>          |
| <b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>          | <b>38</b>          |
| в том числе:  |                    |
| Теоретические занятия                                       | 2                  |
| Практические занятия  | 34                 |
| Консультации  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>          | <b>2</b>           |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)  | Объем часов | Формирование компетенций        |
|---|---|-------------|---------------------------------|
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>    | <b>4</b>                        |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>       |   | <b>12</b>   |                                 |
| Тема 1.1.<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>12</b>   | ЛР1,2,3,4,5,6,8,9, 10,12, ОК 08 |
|   | <b>Физическая культура профессиональной деятельности специалиста.</b>   | 2           |                                 |
|   | Личная и социально-экономическая необходимость специальной  |             |                                 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 10          |                                 |
|   | Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.   | 2           |                                 |
|   | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания   | 2           |                                 |
|   | Профилактика профессиональных заболеваний   | 2           |                                 |
|   | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей  | 2           |                                 |
|   | Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность)  | 2           |                                 |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>                |   | <b>16</b>   |                                 |
| Тема № 2.1.<br>Мини-футбол  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b>   | ЛР1,2,3,4,5,6,8,9, 10,12, ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>16</b>   |                                 |
|   | Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. | 2           |                                 |

|  |  |           |                                      |
|--|--|-----------|--------------------------------------|
|  | Освоение техники перемещений по полю, техники ведения и передачи   | 2         |                                      |
|  | Освоение техники ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, | 2         |                                      |
|  | Освоение техники приёма мяча: ногой, головой   | 2         |                                      |
|  | Освоение техники ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча   | 2         |                                      |
|  | Освоение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)                                    | 2         |                                      |
|  | Освоение технико-тактических действий игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.                                      | 2         |                                      |
|  | Учебная игра   | 2         |                                      |
| <b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |  | <b>8</b>  |                                      |
| Тема 3.1<br>Профессионально -<br>прикладная физическая<br>подготовка     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | ЛР1,2,3,4,5,6,8,9,<br>10,12,<br>ОК08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>8</b>  |                                      |
|  | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.  | 2         |                                      |
|  | Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.   | 2         |                                      |
|  | Формирование профессионально значимых физических качеств   | 1         |                                      |
|  | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста        | 2         |                                      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                               |  | <b>2</b>  |                                      |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>               |  | <b>1</b>  |                                      |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>38</b> |                                      |



### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Ноутбук ASUSX553XMCeleron 2.6 Ghz/2 GB/500 GB-1шт.

Стол теннисный Olimpik с сеткой-2 шт.

Мостик гимнастический подкидной усиленный (4 пружины)-1 шт.

Конь гимнастический-1 шт.

Козел гимнастический – 2 шт.

Бревно напольное-1 шт.

Перекладина высокая (раскладная)-1 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Канат для лазанья – 2 шт.

Канат для перетягивания-1 шт.

Комплект оборудования для занятий баскетболом, волейболом, мини-футболом, настольным теннисом

Брусья параллельные-1 шт.

Гиря чугунная 16 кг-1 шт.

Комплект оборудования для занятий прыжками в высоту с разбега

Мячи волейбольные – 8 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Мячи футзальные – 6 шт.

Скамейки гимнастические – 7 шт.

Учебно-наглядный стенд «Информация»

#### **Тренажёрный зал**

Спортивные тренажёры- 26 шт.

Учебно-наглядный стенд «Спорт –это здоровье»

#### **Открытая спортивная площадка**

Баскетбольная площадка;

Волейбольная площадка;

Спортивный городок-:

-перекладина высокая-6 шт.

-брусья параллельные-2 шт.

-шведские стены-2 шт.

-тренажеры для ног-3 шт.

-тренажёры для рук-3 шт.

-штанги -3 шт.

#### **Открытый стадион**

МБУ «СОК «Старт» НГО СК:

Футбольное поле (поле для минифутбола, беговые дорожки, полоса препятствий, площадка для игровых видов спорта, гимнастические турники, яма для прыжков в длину, сектор для метания)

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

##### **Интернет ресурсы**

1. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н. Физическая культура: учебник. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник «Издательство „Спорт“», 2016
3. Ямалетдинова Г. А.. Педагогика физической культуры и спорта .Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета 2014.
4. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях внедрения ФГОС. Методические рекомендации. Москва: ТВТ Дивизион, 2014
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения  | Критерии оценки  | Методы оценки  |
|--|--|--|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |  |  |
| Знать:<br>- О роли физической культуры в профессиональном развитии человека.   | Владеет знаниями в области физической культуры в контексте профессионального саморазвития и самосовершенствования.   | Устный опрос<br>Оценивание результатов выполнения практических работ<br>Наблюдение за выполнением практических работ   |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |  |  |
| Уметь:<br>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>- Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой и подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов по изучаемым темам. | Применяет умения, навыки в вопросах укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Разрабатывает, подготавливает, проводит фрагмент или занятие по изучаемым и заданным темам. | Оценивание результатов выполнения практических работ<br>Наблюдение за выполнением практических работ<br>Оценивание контрольных испытаний (тестов)<br>Итоговое тестирование |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №<br>п/п | Контрольн<br>ое<br>упражнени  | Возрас<br>т, лет | Оценка                 |                        |                        |                        |                        |                      |
|----------|---|------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
|          |   |                  | Юноши                  |                        |                        | Девушки                |                        |                      |
|          |   |                  | 5                      | 4                      | 3                      | 5                      | 4                      | 3                    |
| 1        | Бег<br>30 м (сек.)  | 16<br>17         | 4,4 и<br>выше<br>4,3   | 5,1-4,8<br>5,0-4,7     | 5,2 и<br>ниже<br>5,2   | 4,8 и<br>выше<br>4,8   | 5,9-5,3<br>5,9-5,3     | 6,1 и<br>ниже<br>6,1 |
| 2        | Челночный<br>бег<br>3x10 м  | 16<br>17         | 7,3 и<br>выше<br>7,2   | 8,0-7,7<br>7,9-7,5     | 8,2 и<br>ниже<br>8,1   | 8,4 и<br>выше<br>8,4   | 9,3-8,7<br>9,3-8,7     | 9,7 и<br>ниже<br>9,6 |
| 3        | Прыжки в<br>длину с<br>места (см.)  | 16<br>17         | 230 и<br>выше<br>240   | 195-210<br>205-220     | 180 и<br>ниже<br>190   | 210 и<br>выше<br>210   | 170-190<br>170-190     | 160 и<br>ниже<br>160 |
| 4        | 6-<br>минутный<br>бег (м.)  | 16<br>17         | 1500 и<br>выше<br>1500 | 1300-1400<br>1300-1400 | 1100 и<br>ниже<br>1100 | 1300 и<br>выше<br>1300 | 1050-<br>1200<br>1050- | 900 и<br>ниже<br>900 |
| 5        | Наклон<br>вперед из<br>положения  | 16<br>17         | 15 и<br>выше<br>15     | 9-12<br>9-12           | 5 и ниже<br>5          | 20 и<br>выше<br>20     | 12-14<br>12-14         | 7 и<br>ниже<br>7     |
| 6        | Подтягиван<br>ие : на<br>высокой<br>перекладин<br>е из вися,<br>кол- во раз<br>(юноши), | 16<br>17         | 11 и<br>выше<br>12     | 8-9<br>9-10            | 4 и ниже<br>4          | 18 и<br>выше<br>18     | 13-15<br>13-15         | 6 и<br>ниже<br>6     |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ППФП**

| №<br>п/п | Контрольное<br>упражнение (тест)               | Юноши |    |    | Девушки |    |    |
|----------|--|-------|----|----|---------|----|----|
|          |  | 5     | 4  | 3  | 5       | 4  | 3  |
| 1        | Комплексно -силовое<br>упражнение (кол-во раз) | 56    | 52 | 48 | 36      | 32 | 28 |
| 2        | Челночный бег 10*10,                           | 25    | 26 | 27 | 30      | 32 | 34 |
|          |  |       |    |    |         |    |    |