

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия
«Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

С.Н. Нагиева

14.04.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий
на базе основного общего образования
(технологический профиль профессионального образования)**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5.	ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО в соответствии с ФГОС СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация промышленных и гражданских зданий, утверждённого Приказ Минпросвещения России от 09.11.2023 N 845 (Зарег. в Минюсте России 08.12.2023 N 76339) укрупнённой группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина **СГ.04 Физическая культура** относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (СГ.00) ППССЗ специальности 08.02.09

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- - основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в 126 различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы, в том числе:	126
самостоятельная работа обучающихся	8
консультации	8
теоретическое обучение	2
практические занятия	102
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	6
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	4
Объем практической подготовки	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1: 2 курс				
Тема 1.1 Основы теоретических знаний в области физической культуры	Содержание учебного материала Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках	1	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практические, лабораторные занятия:			
	ПР 1 Бег по прямой с различной скоростью, 500м.		2	
	ПР 2 Бег по прямой с различной скоростью, 500м.		2	
	ПР 3 эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.		2	
	ПР 4 Бег по прямой с различной скоростью, 300м.		2	
	ПР 5 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		2	
	ПР 6 Выполнение контрольных тестов.		2	
	Контрольная работы:			
	Контрольные работа №1 Техника выполнения “низкого старта”		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях.		2	
Тема 1.3 Спортивные игры (Баскетбол)	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 7 Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.		2	
	ПР 8 Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.		2	
	ПР 9 Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		2	
	ПР 10 Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		2	
	ПР 11 Игра по упрощенным правилам баскетбола.		2	
	ПР 12 Игра по правилам.		2	
	ПР 13 Двухсторонняя игра 5×5. Судейство.		2	
Тема 1.4 Лыжная подготовка	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 14 Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.		2	
	ПР 15 Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.		2	
	ПР 16 Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.		2	
Тема 1.5	Практические, лабораторные занятия:			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Контрольные работа:			

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия	Контрольные работа №2 Техника выполнения “прыжков в длину”			2		
	ПР 17 Развитие гибкости.			2		
	ПР 18 Развитие ловкости.			2		
	ПР 19 Контрольные тесты по ППФП.			2		
	Самостоятельная работа обучающихся:					
	Выполнение комплексов упражнений.			2		
	Консультация			4		
	Дифференциальный зачет			2		
Всего			104	40		
Раздел 2: 3 курс						
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практические, лабораторные занятия:				ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	
	ПР 21 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.			2		
	ПР 22 Бег по прямой с различной скоростью,500м.			2		
	ПР 23 эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.			2		
	ПР 24 Бег по прямой с различной скоростью, 300м.			2		
	ПР 25 Бег по прямой с различной скоростью, 300м.			2		
	ПР 26 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			2		
	ПР 27 Выполнение контрольных тестов.			2		
	ПР 28 Выполнение контрольных тестов.			2		
	Контрольные работы:					
	Контрольные работы.№3 Техника выполнения “высокого старта”			2		
	Самостоятельная работа обучающихся:					
Тема 2.2 Спортивные игры (Волейбол)	Практические, лабораторные занятия:				ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	
	ПР 29 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.			2		
	ПР 30 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.			2		
	ПР 31 Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону.			2		
	ПР 32 Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону.			2		
	ПР 33 Прием мяча в падении вперед и последующим скольжением.			2		
	ПР 34 Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам			2		
	ПР 35 Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам			2		
	Самостоятельная работа обучающихся:					
	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.			2		
	Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др.					
	Выполнение упражнений на быстроту, прыгучесть, ловкость.					

	Занятия в спортивных секциях.		
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Практические, лабораторные занятия:		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 36 Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.	2	
	ПР 37 Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	
	ПР 38 Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	
	ПР 39 Сочетание лыжных ходов.	2	
	ПР 40 Сочетание лыжных ходов.	2	
	ПР 41 Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.	2	
	ПР 42 Прохождение дистанции до 10 км (д); 15 км (ю) без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Занятия в спортивных секциях. Ходьба на лыжах от 3 км до 7 км.	2	
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно-тренировочные занятия	Практические, лабораторные занятия:		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 43 Развитие гибкости.	2	
	ПР 44 Развитие гибкости.	2	
	ПР 45 Развитие ловкости.	2	
	ПР 46 Развитие ловкости.	2	
	ПР 47 Развитие быстроты.	2	
	ПР 48 Развитие быстроты.	2	
	ПР 49 Контрольные тесты по ППФП.	2	
	ПР 50 Контрольные тесты по ППФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Консультация	4	
	Дифференциальный зачет	2	
	ВСЕГО:	16 8 102	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Для студентов

1. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.-М.: Просвещение, 2025

2. Лях, В.И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник — М.: Просвещение, 2025. - URL: <https://book.ru/book/957959>. — Текст: электронный.

3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2022

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2020 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2020 г. N 1578 «О внесении изменений и федеральных государственных образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2023.

7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2022.

8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2023.

9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2023.

10. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 21.10.2023). — Текст : электронный.

11. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колodницкий. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 21.10.2023). — Текст : электронный.

12. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928> (дата обращения: 21.10.2023). — Текст : электронный.

13. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386> (дата обращения: 21.10.2023). — Текст : электронный.

14. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023. — 175 с. — ISBN 978-5-466-03728-9. — URL: <https://book.ru/book/950896> (дата обращения: 21.10.2023). — Текст : электронный.

15. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798> (дата обращения: 21.10.2023). — Текст : электронный.

16. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022. — 354 с. — ISBN 978-5-4365-9530-6. — URL: <https://book.ru/book/944746> (дата обращения: 21.10.2023). — Текст : электронный.

17. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022. — 40 с. — ISBN 978-5-6047980-6-5. — URL: <https://book.ru/book/948478> (дата обращения: 21.10.2023). — Текст : электронный.

интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	90-100% правильных ответов – «5»; 65- 89% правильных ответов – «4»; 50-64% правильных ответов – «3»; менее 50% - «2»	Планомерное систематическое наблюдение за обучающимися в период практических занятий. Выполнение контрольных упражнений по физическим способностям обучающихся
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	90-100% правильных ответов – «5»; 65- 89% правильных ответов – «4»; 50-64% правильных ответов – «3»; менее 50% - «2»	Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности профессионального образования. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ

Учебная дисциплина **08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий** может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей **08.00.00 Техника и технологии строительства**.