

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01СВ6А6С0088В061А645ВЕDА184126D4С3  
Владелец: Овсянников Владимир Иванович  
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

**Приложение 2.4**  
**к ОПОП по специальности**  
**13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического**  
**оборудования (по отраслям)**

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Укрупненная группа: 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика**

**Специальность: 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

**Квалификация: техник**

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

2024 г.

Одобрена цикловой комиссией  
электроэнергетики  
Председатель комиссии  
 Габдрахманова А.Р.  
Протокол № 9  
от 27 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
 Чмель Н.Б.  
Приказ № 01-03/60  
от 04 июня 2024 г.

Разработчики:

Козловских И. С., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

ФИО, ученая степень, звание, должность, место работы

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины  
«СГ 04. Физическая культура» пройдена.

Эксперт:

Заместитель директора по научно-методической работе АН ПОО «Уральский  
промышленно-экономический техникум»

 Т.Ю. Вяткина

**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 5, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 5, ОК 8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	168
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	142
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	16
практические занятия	142
<i>Самостоятельная работа</i>	8
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>14</b>	ОК3
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 4
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		ОК 6
	2. Современное состояния физической культуры и спорта.		ОК 7
	3. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний		ОК 8
	4. Оздоровительные системы физического воспитания		ЛР 9
	3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Формы и содержание физических упражнений		
	2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		
	2. Внесение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Требования, предъявляемые профессиональной деятельностью к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.		

<b>и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	2. Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.		
	3. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.		
	4. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		
	5. Применение аутотренинга для повышения работоспособности		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		-
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	1. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.		
	2. Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	4. Использование на практике результатов компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования		
<b>В том числе, практических занятий</b>		-	
<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>			<b>14</b>
<b>Тема 2.1. Психическое и физическое здоровье.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	Установка на психическое и физическое здоровье.		-
	<b>В том числе, практических занятий</b>		6
	Приемы массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнения. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.		6
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
<b>Тема 2.2. Будущая профессиональная деятельность и здоровьесберегающие технологии</b>	Специфика будущей профессиональной деятельности и возможности здоровьесберегающих технологий		-
	<b>В том числе, практических занятий</b>		4
	Методы профилактики профессиональных заболеваний.		4
	Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.		4

ОК3  
ОК 4  
ОК 6  
ОК 7  
ОК 8  
ЛР 9

	Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.3. Неотложная доврачебная помощь	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>4</b>	
	Основные приемы неотложной доврачебной помощи.	-	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	4	
	Техника основных приемов неотложной доврачебной помощи	4	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>46</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	10	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	10	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>16</b>	
	Техника владения баскетбольным мячом	-	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	16	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	16	

<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>44</b>	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	10	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	14	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	14	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>40</b>	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9
<b>Тема 5.1. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Техника строевых упражнений	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4	
	Повороты кругом в движении Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	4	
<b>Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	12	

	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером.	12	
<b>Тема 5.3. Коррекция фигуры посредством гимнастических упражнений</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>12</b>	
	Техника коррекции фигуры	-	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	12	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	12	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>Тема 5.4. Профилактика профессиональных заболеваний посредством гимнастических упражнений</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>12</b>	
	Комплексы гимнастических упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	-	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	12	
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упоров), упражнений для коррекции зрения.	12	
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд техникума имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

б. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– об истории и достижениях в профессиональном спорте;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.</p> <p>«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p>

	<p>«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное понимание всего объема программного материала для демонстрации конкретных умений;</p> <p>«хорошо»: обучающийся показывает понимание всего изученного программного материала, однако допускает незначительные ошибки и недочёты при демонстрации умений, но может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя;</p> <p>«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет проблемы при демонстрации умений, может исправить ошибки только при помощи преподавателя;</p> <p>«неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил основное содержание материала, не может продемонстрировать конкретные умения или допускает более двух</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;</p> <p>оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);</p> <p>оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p>

	грубых ошибок, которые не может исправить.	
--	---	--