Приложение № 18
к ООП ППКРС по профессии СПО 13.01.10
Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026 г.

Рассмотрено на заседании ПЦК
Профессионального цикла
Протокол №1 от 31.08.2026 г.
Председатель ПЦК_____ Г.Ф.Ямаева

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2013 г. № 802 с изменениями и дополнениями от 01.09.2022 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж, г.Октябрьский, Республика Башкортостан

Разработчик:
Садурская Наталья Николаевна _____ подпись

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии ФГОС по профессиям СПО, входящим в состав укрупненной группы профессий 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессии рабочих: Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины СЦ.04 «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооружённых силах, МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
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	ЛР 2
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	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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	ЛР 8
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	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
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	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)	
Обладающий стрессоустойчивостью и коммуникабельностью	ЛР 18
Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу	ЛР 19
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 20
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 21
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса[1] (при наличии)	
Обладающий мотивацией к самообразованию и развитию	ЛР 22
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 23
Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа	ЛР 24

Результатом освоения программы общеобразовательного цикла является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД). Техническое оснащение и организация рабочего места, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	42
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4
Раздел 1.	**Лёгкая атлетика**	**10**	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика и её виды	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Совершенствование техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. Биохимические основы бега. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	ЛР 7
	2.Обучение техники выхода с высокого старта. Обучение передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости, бег 10 мин. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.	2	
	3.Обучение прыжкам в длину с разбега. Зачёт техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 100 м.	2	
	4.Совершенствование прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости, бег 15 мин. Зачёт передачи эстафетной палочки.	2	
	5.Сдача контрольного норматива – бег дев. – 2000 м., юн. – 3000 м. Доврачебная помощь при травмах. Подвижная игра: дев.- «Вышибалы», юн. – «футбол».	2	
Раздел 2.	**Гимнастика**	**8**	
Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	ЛР 7

Тема 2.2. Акробатические упражнения и комбинации.	2.Обучение перекатам, группировке, стойке на лопатках. Совершенствование упражнений на развитие гибкости. Пробные выполнения упражнений силового теста.	2	ЛР 7
	3.Обучение кувырка вперёд. Совершенствование техники выполнения упоров, прыжков с поворотами, переворотов. Страховка и самостраховка. Сдача контрольного теста – приседание на одной ноге, опора об стену.	2	
	4.Совершенствование кувырка вперёд. Обучение кувырка назад. Комбинации упражнений.	2	
Раздел 3.	**Спортивные игры**	**16**	
Тема 3.1 Обучение игры в волейбол.	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры. Обучение подачи мяча способом: снизу (прямая подача), сбоку. Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Учебная игра в волейбол.	2	ЛР 7,18
	2.Обучение тактическим действиям в защите. Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча.	2	
	3.Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Совершенствование прямой подачи снизу. Обучение боковой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	
	4.Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике нападения в игре.	2	
	5.Зачёт передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике защиты в игре.	2	
	6.Первенство в группе по волейболу.	2	
Тема 3.2 Обучение игры в баскетбол.	1.Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.	2	ЛР 7

	2.Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи. Обучение ведению, 2 шага, бросок. Объяснение правил игры. Учебная игра без ведения.	2	
Раздел 4.	**Лыжная подготовка**	**6**	
Тема 4.1. Основные способы передвижения на лыжах.	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Практические занятия: Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.	2	ЛР 7
	2.Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	2	
	4.Зачёт одновременно одношажного и одновременно бесшажного хода. Прохождение контрольной дистанции: дев. – 3 км., юн. – 5 км. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Дифференцированный зачет.	**2**	
	Всего:	**42**	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- баскетбольные щиты с корзинами;
- волейбольная сетка;
- скамья гимнастическая;
- гимнастическая палка;
- гранаты;
- коврик турниковый;
- обруч металлический;
- скакалки;
- счётное табло для волейбола;
- мячи волейбольные;
-мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- лыжный комплект;
- дартс;
- клюшка спортивная;
- конус;
- маты;
- наколенники;
- ракетка теннисная;
- сетка для настольного тенниса;
- стенка гимнастическая.
-фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- комплект контрольно – измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Оборудование тренажёрного зала:

- велотренажёр;
- министеппер;
- стол теннисный;
- тренажёр беговая дорожка;
- тренажёр спортивный;
- тренажёр для пресса Пресс-дуга

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2019.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2021.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2022.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2019.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2016.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2014.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

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).

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. *Полиевский С.А*., *Буров А.Э*. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., *Козлов А.В*., *Ивченко Е.В*. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., *Эммануэль Ю.В.*, *Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.20

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Са-ратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебноепособие для СПО / Т.М. Лебедихина; Уральский федеральный университет. — 2-е изд., стер.—Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Са-ратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

ПтушкинА. С.,Григорович С.И. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: Учебно-методическое пособие / Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики; каф. физического воспитания. –Новосибирск, 2020. –38 с.

Физическая культурадля студентов среднего профессиональ-ного образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Его-ров, И.А. Амельченко и др; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Его-рова. –Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. –151с

Томилин, К.Г. История физической культуры: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Составитель К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦФГБОУВО «СГУ», 2019. – 155 с.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	2
Умения:	
-использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;	практические занятия
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, основные способы передвижения на лыжах;	практические занятия
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учётом состояния здоровья и физической подготовки;	практические занятия
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.	практические занятия
Знания:	
- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос
- основы здорового образа жизни.	устный опрос