

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
СГЦ.04 «Физическая культура»

Тюмень, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА СГЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	13

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа дисциплины социально-гуманитарного цикла является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям). Программа социально-гуманитарного цикла может быть использована при формировании содержания программ профессионального обучения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Основные задачи освоения дисциплины:

1. сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;
3. содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;

4. освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

5. приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

6. формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; – овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

7. развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

Общие компетенции:

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

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА СГЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 1 – Разделения по видам учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<i>Максимальная учебная нагрузка (всего)</i>	36
<i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</i>	36
в том числе:	
Теоретического обучения	2
Лекции	2
Практическое обучение	34
практические занятия (итоговую аттестацию в форме зачета)	34

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Таблица 2 – Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Основные знания о физической деятельности	2	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 1.1.2. Особенности занятий физической культурой и спортом (ФКиС) в колледже.	1 1	1 1
Раздел 2.	Легкая атлетика	8	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ПЗ №1: 2.1.1. Специально-подготовительные беговые упражнения. ПЗ №2: 2.1.2. Бег на длинные дистанции. ПЗ №3: 2.1.3. Бег на длинные дистанции. ПЗ №4: 2.1.4. Прыжки в длину с разбега. ПЗ №5: 2.1.5. Бег на короткие дистанции. ПЗ №6: 2.1.6. Эстафетный бег. ПЗ №7: Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции жен. 60 м, муж. 100 м. Бег на длинные дистанции жен. 2000 м, муж. 3000 м. Выполнение нормативов ГТО.	1 1 1 1 1 1 1 2	2 2 2 2 2 2 2 2
Раздел 3.	Гимнастика	6	
Тема 3.1 Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ПЗ №8: 3.1.1. Упражнения на гибкость. Выполнение нормативов ГТО – «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.» ПЗ №9: 3.1.2. Комплекс акробатических упражнений. ПЗ №10: 3.1.3. Элементы акробатики.	1 1 1	2 2 2

	ПЗ №11: 3.1.4. Опорный прыжок через «коня».	1	2
	ПЗ №12: 3.1.5. Комплекс акробатических упражнений. Выполнение гимнастической комбинации.	1	2
	ПЗ №13: 3.1.6. Опорный прыжок через «коня».	1	2
	Раздел 4.	7	
Тема 4.1 Волейбол	Волейбол		
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	2
	ПЗ №14 4.1.1. Прием и передача мяча.	1	2
	ПЗ №15 4.1.2. Поддачи мяча.	1	2
	ПЗ №16 4.1.3. Нападающий удар.	1	2
	ПЗ №17 4.1.4. Учебная игра	1	2
	ПЗ №18 4.1.5. Командные тактические действия в защите и нападении.	1	2
Выполнение контрольных нормативов	ПЗ №19 4.1.6. Учебная игра	1	2
	ПЗ №20 Верхний прием над собой, нижний прием над собой.	1	2
Раздел 5.	Лыжная подготовка	7	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	2
	ПЗ №21: 5.1.1. Классические лыжные ходы.	1	2
	ПЗ №22: 5.1.2. Коньковые лыжные ходы.	1	2
	ПЗ №23: 5.1.3. Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем б/у времени.	1	2
	ПЗ №24: 5.1.4. Подъемы и спуски на лыжах.	1	2
	ПЗ №25: 5.1.5. Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем б/у времени.	1	2
Выполнение контрольных нормативов	ПЗ №26 Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем с учетом времени.	2	2
Раздел 6.	Выполнение нормативов ГТО.	6	
Тема 6.1 Баскетбол	Баскетбол		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	2
	ПЗ №27 6.1.1. Передачи и ведение мяча.	1	2
	ПЗ №28 6.1.2. Учебная игра.	1	2
	ПЗ №29 6.1.3. Броски мяча в корзину	1	2

	ПЗ №30 6.1.4. Учебная игра	1	2
	ПЗ №31 6.1.5. Командные тактические действия в защите и нападении. Броски мяча в корзину со штрафной линии	1	2
Зачёт с оценкой		1	2
ИТОГО:		36	
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:		36	
Теоретическое обучение, в том числе:		2	
лекции		2	
Практическое обучение, в том числе:		34	
практические занятия (итоговую аттестацию в форме зачета)		34	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

Оборудование спортивного комплекса:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- лыжный инвентарь 50 комплектов;
- гимнастическая скамья 8 шт.;
- гири 5 пар;
- мячи волейбольные 12 шт.;
- мячи баскетбольные 12 шт.;
- щиты баскетбольные 6 шт.;
- сетка волейбольная 1 комплект;
- информационные стенды;
- гимнастические маты 20 шт.;
- гимнастический конь 1 шт.;
- трамплин гимнастический 1 шт.;
- волейбольная площадка 1 шт.;
- баскетбольная площадка 1 шт.;
- беговая дорожка 200 м.;
- стартовые колодки 4 пар;
- сектор для прыжков в длину с разбега 1 шт.;
- эстафетные палочки 4 шт.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- секундомер.

3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2021. – 493 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 56 с. – ISBN 978-5-8114-5849-3.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л.А. Садовникова. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

Интернет-ресурсы

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/77006>. (дата обращения: 08.02.2026).
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 56 с. – ISBN 978-5-8114-5849-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.02.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>. (дата обращения: 08.02.2026).
4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. – Санкт-

Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 08.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА СГЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ТНПК обеспечивает организацию и проведение текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний и умений.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе практических занятий, тестировании, а также выполнения обучающимися групповых, парных, индивидуальных заданий.

Таблица 3 – Результаты обучения учебной дисциплины социально-гуманитарного цикла СГ.04 «Физическая культура»

Тема общепрофесси ональной дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Раздел 1. Основные знания о физической деятельности			
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурно м, профессиональ ном и социальном развитии человека	знать: – современное олимпийское и физкультурно-массовое движение; – виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр; – основные показатели физического развития; – правила составления комплексов упражнений; – особенности занятий ФКиС в колледже; – составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; – выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;	знает: – современное олимпийское и физкультурно-массовое движение; – виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр; – основные показатели физического развития; – правила составления комплексов упражнений; – особенности занятий ФКиС в колледже; – составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; – выполнение комплексов упражнений	Защита реферата.

	– подсчитывание ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. уметь: – проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; – демонстрировать здоровый образ жизни.	утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; – подсчитывание ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. умеет: – проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; – демонстрировать здоровый образ жизни.	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Легкая атлетика Выполнение контрольных нормативов	знать: технику и правила выполнения: – высокого старта. Бега на короткие дистанции (60м и 100м). Гладкого равномерного бега на учебных дистанциях; – технику эстафетного и челночного бега; – прыжков: в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты; – упражнений общей физической подготовки; – выполнение передвижений в ходьбе, беге, прыжках разными способами; – выполнение легкоатлетических упражнений. уметь: – сдавать нормативы по лёгкой атлетике; – выполнять нормативы ГТО по лёгкой атлетике.	знает: технику и правила выполнения: – высокого старта. Бега на короткие дистанции (60м и 100м). Гладкого равномерного бега на учебных дистанциях; – технику эстафетного и челночного бега; – прыжков: в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты; – упражнений общей физической подготовки; – выполнение передвижений в ходьбе, беге, прыжках разными способами; – выполнение легкоатлетических упражнений. умеет: – сдавать нормативы по лёгкой атлетике; – выполнять нормативы ГТО по лёгкой атлетике.	ПЗ №1-7: Прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции жен. 60 м, муж. 100 м., бег на длинные дистанции жен. 2000 м, муж. 3000 м.

Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1 Гимнастика	знать: технику и правила выполнения: – кувырок вперёд (назад) в группировке; – кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180°, кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат; – боковой переворот; – стойки: на голове и руках, на лопатках; – прикладных упражнений: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; – упражнений общей физической подготовки; – выполнение строевых упражнений; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; – выполнение опорных прыжков. уметь: выполнять нормативы ГТО по гимнастике.	знает: технику и правила выполнения: – кувырок вперёд (назад) в группировке; – кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180°, кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат; – боковой переворот; – стойки: на голове и руках, на лопатках; – прикладных упражнений: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; – упражнений общей физической подготовки; – выполнение строевых упражнений; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; – выполнение опорных прыжков. умеет: выполнять нормативы ГТО по гимнастике.	Выполнение гимнастической комбинации на технику. ПЗ №8-13
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1 Волейбол	знать: – правила соревнований; – судейская терминологию; – организацию соревнований. уметь: – выполнять игровые действия в волейболе; – организовывать соревнования.	знает: – правила соревнований; – судейская терминологию; – организацию соревнований. умеет: – выполнять игровые действия в волейболе; организовывать соревнования.	ПЗ №14-20 Верхний прием над собой, нижний прием над собой.
Раздел 5. Лыжная подготовка.			
Тема 5.1. Лыжная	знать: – способы передвижения на	знает: – способы	ПЗ №21-26 Прохождение

подготовка	лыжах; – виды лыжных ходов; – технику подъёмов и спусков; – технику передвижения на лыжах коньковыми и классическими ходами; – применение различных способов подъёмов в гору; – технику спуска с горки в различных стойках. уметь: выполнять нормативы ГТО по лыжной подготовке.	передвижения на лыжах; – виды лыжных ходов; – технику подъёмов и спусков; – технику передвижения на лыжах коньковыми и классическими ходами; – применение различных способов подъёмов в гору; – технику спуска с горки в различных стойках. умеет: выполнять нормативы ГТО по лыжной подготовке.	дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем с учетом времени. Выполнение контрольных нормативов, ГТО
Раздел 6. Баскетбол			
Тема 6.1. Баскетбол	знать: – правила соревнований; – судейская практика; – организация соревнований. уметь: – выполнять игровые действия в баскетболе; – проводить игры по правилам; – сдавать нормативы по баскетболу.	знать: – правила соревнований; – судейская практика; – организация соревнований. уметь: – выполнять игровые действия в баскетболе; – проводить игры по правилам; – сдавать нормативы по баскетболу.	ПЗ №27-31 Броски мяча в корзину со штрафной линии. Выполнение контрольных нормативов, ГТО

Таблица 4 – Результаты освоения компетенции общепрофессиональной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура»

Результаты обучения (развитие общих и профессиональных компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности. Оценивание выполнения практических и самостоятельных работ.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценивание выполнения практических и самостоятельных работ. Выполнение нормативов ГТО. Получение знака ГТО.

4.1 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Таблица 5 – Перечень нормативов для сдачи практической части дифференцированного зачёта

№ п/п	Мужчины, юноши	Женщины, девушки
1.	Бег 100 метров	Бег 60 метров
2.	Бег 3000 метров	Бег 2000 метров
3.	Подтягивание на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. На выбор.	Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. На выбор
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
5.	Челночный бег 3*10 метров	Челночный бег 3*10 метров
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Поднимание туловища из положения лежа на спине
8.	Бег на лыжах 5000 метров	Бег на лыжах 3000 метров