

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика
 - 1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
 - 1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины
- 2 Структура и содержание дисциплины
 - 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины
 - 2.2 Содержание дисциплины
- 3 Условия реализации дисциплины
 - 3.1 Материально –техническое обеспечение
 - 3.2 Учебно-методическое обеспечение
- 4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины Физическая культура - формирование разностороннюю, физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие двигательных навыков для применения их в практической профессиональной деятельности.

Дисциплина Физическая культура является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла ОПОП-П по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ в соответствии с ФГОС СПО.

Обоснование часов вариативной части

Количество часов вариативной части – 28

Часы направлены на дальнейшее развитие общих компетенций по дисциплине.

Наименование разделов, тем	Количество часов
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека	4
Раздел 3. Гимнастика, акробатика, аэробика	16
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация	4
ИТОГО:	28

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
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, <i>применять стандарты антикоррупционного поведения</i> ¹ ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- взаимодействовать в команде при выполнении групповых упражнений и участия в спортивных играх. - демонстрировать гражданско-патриотическую позицию через уважение к спортивным традициям и символике. - выполнять нормативы лёгкой атлетики, тесты ГТО и технические приёмы спортивных игр. - составлять и выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств с учётом профессиональной деятельности. - применять методы самоконтроля и саморегуляции при занятиях физической культурой	- ценности олимпийского движения, историю спорта и достижения российских спортсменов. - основы здорового образа жизни, факторы укрепления здоровья и профилактики заболеваний. - нормативы и требования комплекса ГТО, правила техники безопасности на занятиях. - правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и основы судейства. - влияние допинга на организм и антидопинговые правила

¹ Выделенное курсивом не формируется в рамках данной дисциплине

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	66	-
<i>в т.ч. практические занятия</i>	58	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	6	
Всего	68	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		10	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала: Олимпийское движение. История развития и современность. Символика Олимпийских игр. Олимпийская хартия. Олимпийские игры в России (XXII Летние Олимпийские игры г. Москва, XXII Зимние олимпийские игры г. Сочи)	4 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Здоровье как базовая ценность человека и общества Достижения российских спортсменов в мировом спорте. Допинг в спорте. Классификация допинга, его воздействие на организм. Всемирный антидопинговый кодекс.	2	
Тема 1.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Способы самоконтроля и саморегуляции на занятиях физической культурой и спорта. Составление и выполнение комплексов упражнений.	2	
Тема 1.3 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	2	
	Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств мастера слесарных работ.	2	

Раздел 2. Спортивные игры		16	
Тема 2.1 Футбол	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Жестикуляция судей. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Совершенствование техники нападения и защиты. Игра с ведением протокола.	2	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
	Всего за 3 семестр:	16	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала:	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование техники приемов игры: выполнения приёмов игры в парах: :перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Жестикуляция судей. Правила ведения протокола. Двусторонняя игра с ведением протокола	2	
	Совершенствование технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Двусторонняя игра с ведением протокола	2	
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала:	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Двусторонняя игра с ведением протокола	2	
	Совершенствование техники подач, нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении. Двусторонняя игра с ведением протокола	2	

	Обучение и совершенствование тактических приемов в игре. Двусторонняя игра с ведением протокола	2	
Раздел 3. Гимнастика, акробатика, аэробика		16	
Тема 3.1 Основная гимнастика	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений с предмета в парах и группах. Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег по гимнастической скамейке с предметами и без, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 3.2 Акробатика	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	Совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	
Тема 3.3 Аэробика	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Выполнение комбинаций из основных базовых, основных и модифицированных шагов степ-аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений под музыкальное сопровождение	2	
	Самостоятельная работа	2	ОК 06
	Подготовить сообщение об олимпийских и паралимпийских чемпионах Челябинской области		
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет):	2	
	Всего за 4 семестр:	24	
Тема 3.4 Атлетические единоборства	Содержание учебного материала:	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Совершенствование техники выполнения специально -подготовительные упражнений для техники самозащиты.	2	
	Совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, освобождения от захватов, и т.п.). Силовые упражнения единоборства в парах.	4	

Раздел 4. Легкая атлетика		18	
Тема 4.1 Основные дисциплины и их техники	Содержание учебного материала:	18	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	18	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	4	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	4	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	Самостоятельная работа	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Совершенствование физической подготовки через выполнение физических упражнений		
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет):	2	
	Всего за 5 семестр:	28	
	ИТОГО	68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы дисциплины предусмотрено специальное помещение - спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П)

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания и/или электронные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. /Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2023.

3.2.2 Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Гладюк, В. Г. Футбол : учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 106 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19019-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589716>

3. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589766>

4. Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589705>

5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587156>

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587272>

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебник для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587368>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт ГТО (<https://o-gto.ru/>)

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Запланированные результаты обучения по дисциплине (знания и умения) соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы (ОК и ПК):

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Демонстрирует знания: - правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и основы судейства Демонстрирует умения: - взаимодействовать в команде при выполнении групповых упражнений и участии в спортивных играх	Текущий контроль успеваемости: -устный опрос -оценка выполнения заданий на практических занятиях; -тесты.
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, <i>применять стандарты антикоррупционного поведения</i> ²	Демонстрирует знания: - влияние допинга на организм и антидопинговые правила Демонстрирует умения: - демонстрировать гражданско-патриотическую позицию через уважение к спортивным традициям и символике	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Демонстрирует знания: - основы здорового образа жизни, факторы укрепления здоровья и профилактики заболеваний. - нормативы и требования комплекса ГТО, правила техники безопасности при занятиях. Демонстрирует умения: - выполнять нормативы лёгкой атлетики, тесты ГТО и технические приёмы спортивных игр. - составлять и выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств с учётом профессиональной деятельности. - применять методы самоконтроля и саморегуляции при занятиях физической культурой	

² Выделенное курсивом не формируется в рамках данной дисциплине

