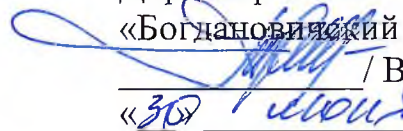


Приложение к программе СПО
13.01.10 Электромонтер по ремонту и
обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГДАНОВИЧСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Богдановичский политехникум»
 / В.Д. Тришевский
«30» июня 2025 г.

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

Профессия
13.01.10 Электромонтер по ремонту
и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)
Форма обучения – очная
Срок обучения 1 год 10 месяцев

2025 г.

Программа рассмотрена на
заседании ПЦК подготовки
квалифицированных рабочих и
служащих ГАПОУ СО
«Богдановичский политехникум»

Протокол № 10

от «18» октября 2025 г.

Председатель цикловой комиссии

И.А. Заманова

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)» утвержденного приказом Минпросвещения России № 316 от 28 апреля 2023 г., примерной основной образовательной программы по соответствующей профессии, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 16.12.2024 № 01-09-1329/2024, рег. № 39/2024.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Богдановичский политехникум»

Автор:

Пермикин А.А., преподаватель ГАПОУ СО «Богдановичский политехникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 основной профессиональной образовательной программы ООП-П в соответствии с ФГОС СПО ООП по профессии 13.01.10. Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии, ОК 01,04,06-08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01,04, 06-08	– 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 данной профессии / специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы элективного курса	36
Практические занятия	28
теоретическое обучение	4
консультации	2
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной 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
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание		
	1. Основные понятия здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий	4	ОК 01,04, 06-08
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 01,04, 06-08
	1. Входной контроль. Общефизическая подготовка.	2	
	2. Методика самостоятельных занятий. Общефизическая подготовка.		
	3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общефизическая подготовка.	2	
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 01,04, 06-08
	1. Техника бега на короткие дистанции: варианты низкого старта, обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.	2	
	2. Техника бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование.	2	
	3. Техника прыжка в длину: совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	2	
	4. Техника бега на длинные дистанции: Совершенствование техники и тактики длительного бега. Развитие общей выносливости.	2	
Тема 1.4. Лыжная подготовка	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 01,04, 06-08
	1. Техника одновременных ходов: Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2000м.	2	
	2. Технике попеременного двухшажного хода: Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные.	2	
	3. Техника конькового хода:	2	

	Специальные упражнения по технике конькового хода. Прохождение дистанции 3000м.		
	4. Основные элементы тактики в лыжных гонках: Элементы тактики лыжных гонок.	2	
Тема 1.5. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 01,04, 06-08
	1. Техника ведения мяча: Правила игры. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	2. Техника ловли и передачи мяча: Передача мяча на месте и при встречном и параллельном движении.		
	3. Техника броска мяча: Совершенствование техники выполнения броска по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок.		
	4. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
Тема 1.6. Гимнастика	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 01,04, 06-08
	1. Строевые упражнения: Терминология. Строевая подготовка.	2	
	2. Комплекс упражнений атлетической гимнастики: Обучение методике выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2	
Промежуточная аттестация			
Самостоятельная работа		2	
Консультации		2	
Всего		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием:

- Теннисный стол
- Теннисные ракетки
- Маты гимнастические
- Гимнастический «козел»
- Подвесная перекладина
- Мяч баскетбольный
- Спортивная форма б/б
- Гранаты для метания
- Скакалки
- Волейбольная сетка
- Шашки
- Мяч футбольный
- Шарик теннисный
- Насос спортивный
- Обручи
- Бадминтон
- Мяч волейбольный
- Лыжный комплект
- Ботинки лыжные
- Секундомер
- Дартс
- Набор настольного тенниса
- Сетка баскетбольная
- Спортивные накидки
- Щит баскетбольный
- Доска шахматная картонная
- Крепления лыжные

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные электронные издания

1. Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<u>Уметь:</u> – 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 данной профессии/специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<u>Знать:</u> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование