КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель отделения ПКРС № 2
_____ А.А. Синеколодезская

«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

г. Хабаровск, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» составлена на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ.ХХ. Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 19 от 23 июля 2024 г.), разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) в пределах освоения соответствующей программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Организация разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» (далее - КГБ ПОУ ХКОТСО)

Разработчик(и) программы учебной дисциплины:
преподаватель С.Г. Макеева
и.о. методиста И.В. Колесник

Одобрена на заседании методического объединения отделения ПКРС № 2
Протокол № 1 от «31» августа 2026 года
Председатель МО _____ /И.В. Колесник/

–

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 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 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР 09 ЛР 10	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 данной профессии; взаимодействовать с коллегами	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 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Общие компетенции:

ОК 04*.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде, *уметь решать конфликтные ситуации и недопонимания, выполнять требования заказчика и оправдывать его ожидания*;
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, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению,

	применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Личностные результаты

ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Всего	***66***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***64***
в том числе:	
теоретическое обучение	*7*
практические занятия	*57*
аудиторная самостоятельная работа обучающегося	*2*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	*2*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в акад. часах	Коды ОК, ПК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
3 семестр			
Раздел 1. Основы знаний физической культуры		**4**	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 09, ЛР 10
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**		
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Мониторинг режима двигательной активности за неделю	**1**	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**8**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину	**Практические занятия**	**8**	
	Содержание учебного материала	**8**	
	1. Техника безопасности на занятия Легкой атлетикой. Техника специальных беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши), контрольный норматив.	2	
	3. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	4.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на точность. Метание гранаты на дальность.	2	
Раздел 3. Футбол		**8**	

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Практические занятия**	**8**	
	Содержание учебного материала		
	1.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и 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.	2	
	2.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	3.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Раздел 4. Волейбол		**12**	
Тема 4.1. Техника	**Практические занятия**	**12**	
	Содержание учебного материала		
	1.Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники стоек и перемещений.	**2**	
	2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Работа у стены, в парах, тройках. Контрольный норматив: Верхняя передача мяча над собой; нижняя передача мяча над собой.	2	
	3.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Контрольный норматив: Прямая верхняя подача мяча, в разные зоны по заданию,10 попыток.	2	
	4. Нападающие удары, совершенствование техники прямого нападающего удара. Контрольный норматив: техника нападающего удара, из 10 попыток.	2	
	5.Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	6.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. Учебная игра. Совершенствование техники владения техническими приемами в волейболе.	2	
Зачет за 3 семестр	**Практическая работа**	1	
	Содержание учебного материала		

	-Комплекс общеразвивающих упражнений; - Бег 6 минут.		
	4 семестр		
Раздел 5. Основы знаний физической культуры		**4**	
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Теоретические занятия**	**3**	
	Содержание учебного материала		
	1.Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	1	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест для индивидуальных занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	
	3.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить план самостоятельного занятия физической культурой, учитывая индивидуальные особенности.	**1**	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		**8**	
Тема 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практическая работа**	**8**	
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	2.Круговая тренировка на 7 - 8 станций.	2	
	3.Гантельный комплекс	2	
	4.Совершенствовать технику упражнений силового троеборья.	2	
Раздел 7. Баскетбол		**8**	
	Практическая работа.	**8**	
	Содержание учебного материала		
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствовать технику стоек, перемещений, остановок, перемещение с изменением направления.	2	
	2. Совершенствовать ловлю и передачу 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;	2	
	3.Совершенствовать технику бросков одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, дальний бросок мяча	2	

	4.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения, совершенствовать взаимодействие в парах, тройках. Тактика защиты: индивидуальная, командная (зонная, зонный прессинг) 5.Совершенствовать технико-тактические приемы в игровой деятельности	*2*	
Раздел 8. Гимнастика		***4***	
	Практическая работа.	***4***	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 09, ЛР 10
	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	***1***	
	2.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	***1***	
	3.Активно-пассивная растяжка в парах. Контрольный норматив «наклон вперед»	***1***	
	4. Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	***1***	
Раздел 9. Легкая атлетика		***4***	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 09, ЛР 10
	Практическая работа.	***4***	
	Содержание учебного материала		
	1.Кроссовая подготовка, совершенствовать технику бега. Совершенствовать технику эстафетного бега. Эстафета 4х130м	1	
	2. Техника толкания ядра, подводящие упражнения, закрепление техники толкания ядра. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра на результат.	1	
	3. Совершенствовать технику прыжка в высоту, способом «перешагивание», Учебные соревнования по прыжкам в высоту, контрольные нормативы.	1	
	4. Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши)	1	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		***2***	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 09, ЛР 10
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	-	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		

	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическая работа.	**2**	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		***2***	
Всего:		***66***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс.

Оборудование:

- Баскетбольные щиты, кольца баскетбольные;
- Сетка;
- Мячи баскетбольные;
- Шведская стенка;
- Футбольные ворота;
- Мячи футбольные;
- Волейбольная сетка;
- Мячи волейбольные;
- Стойки для отжимания;
- Гири – 16 кг, 24 кг;
- Гантели;
- Секундомер, свисток;
- Эспандер, скакалки, обручи;
- Канаты, комплект атлетический;
- Комплект тренажерный;
- Комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева - [7-е изд., стер.]. – Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* 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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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 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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.