РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль обучения технологический

2026 г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
ПЦК физической культуры и ОБЗР	Заместитель директора по УР
_____ Макина К.В.	_____Кисюк О.П.
«31» августа 2026 г.	«31» августа 2026 г.

Составитель программы учебной дисциплины:

Егорова И.А., преподаватель КГБ ПОУ ХКОТСО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
4.. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**9**
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной **п**рофессиональной образовательной программы

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

2.1. В результате освоения УД обучающийся должен овладеть ЛР; ОК (ФГОС СПО):

Программа воспитания	
Код результата	**Наименование личностного результата**
Личностные результаты	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2	готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России
ЛР 6	принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение
ЛР 7	готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 10	Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся
ЛР 14	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации
ЛР 21	готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику
ЛР 23	самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством
ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 33	открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ФГОС СПО	
Код компетенц	**Наименование компетенции**
Общие компетенции	
ОК 1	понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	принимать решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	осуществлять поиски использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий

ОК 9	самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

2.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать и уметь

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2.3. Количество часов, отведенное на освоение программы общепрофессиональной учебной дисциплины, в том числе изменения внесенные в программу учебной дисциплины

Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 120 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 120 часов

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	**120**
Теоретические занятия	**2**
Практические занятия	**118**
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая подготовка		**38**	
Тема 1.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**24**	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке.	2	
	В том числе, практических занятий	**22**	
	1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	6	
	2.Высокий, средний, низкий старты.	4	
	3.Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.	2	
	4.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	4	
	5.Метание гранаты на дальность и в цель	2	
	6.Спортивная ходьба.	4	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО		
	В том числе, практических занятий	**6**	
	7. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения Подвижные игры.	6	
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Краткие сведения об атлетической гимнастике		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	8.Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	8	
Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры			
Тема 2.1. Профессионально-прикладная	**Содержание учебного материала**	**28**	
	Теоретическое занятие. Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке	**2**	
	В том числе, практических занятий	**26**	

физическая подготовка	9. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями. Упражнения на тренажерах.	26	
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**20**	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Краткие сведения о волейболе		
	В том числе, практических занятий	**20**	
	10.Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	20	
Тема 2.3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**20**	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Краткие сведения о баскетболе		
	В том числе, практических занятий	**20**	
	11. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний	20	
Раздел 3. Контрольные нормативы		**14**	
Тема 3.1. Контрольные нормативы	**Содержание учебного материала**		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	В том числе, практических занятий		
	14.Сдача нормативов по лёгкой атлетике	6	
	15.Сдача нормативов по гимнастике	4	
	16.Сдача нормативов по волейболу	2	
	17.Сдача нормативов по баскетболу	2	
Всего:		**120**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал:
- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
-тренажерный зал размером 10 м на 7 м- с тренажерами;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 12.05.2021)
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/453962 (дата обращения: 12.05.2021)
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 с. - ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/129198.html (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/129198
4. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/473322 (дата обращения: 12.05.2021)
5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 12.05.2021)
6. 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: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151215 (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. - 259 с. - ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/116763.html (дата обращения: 04.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/116763

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формируемые компетенции, результаты**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
знать/понимать:		
роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
особенности формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
методы развития физических качеств и способностей, способы совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
уметь:		

владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов
Владеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	
владеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внесшего изменения	