

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.09.2026 15:29:38  
Уникальный программный ключ:  
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4**  
**к ОП СПО по профессии**  
**11.01.05 Монтажник связи**

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

|                |              |
|----------------|--------------|
| Форма обучения | <u>очная</u> |
| Курс           | <u>2</u>     |
| Семестр        | <u>3,4</u>   |

**2026 г.**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 11.01.05 Монтажник связи, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022 г. № 589 (зарегистрирован в Минюсте РФ 17 августа 2022 г., регистрационный № 69672)

с учетом:

- примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной заседанием Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от 23 июля 2024.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК общеобразовательных и  
социально-гуманитарных дисциплин  
отделения АиЭС

Протокол № 9 от «15» апреля 2026 г.

Председатель ЦК

О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением АиЭС

М.С. Салбанова

Рабочую программу разработал:

Л.И. Вяткина, преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Общая характеристика учебной дисциплины</b>                  | <b>4</b>  |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы | 4         |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины                    | 4         |
| <b>2. Структура и содержание дисциплины</b>                        | <b>5</b>  |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины                              | 5         |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины                     | 6         |
| 2.3. Практическая подготовка                                       | 9         |
| <b>3. Условия реализации дисциплины</b>                            | <b>12</b> |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение                           | 12        |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение                               | 12        |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>        | <b>13</b> |

**Приложение 1.** Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации

**Приложение 2.** Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: освоение теоретических знаний, определяющих сущность занятий физической культурой, систематизация, закрепление и расширение практических знаний по дисциплине, формирование общих компетенций, необходимых для успешной практической деятельности.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код ОК       | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04, ОК 08 | оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности                  | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |
| ОК 04        | - организовывать работу коллектива и команды;<br>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;                                                                                                                                                                        | - психологические основы деятельности коллектива;<br>- психологические особенности личности;                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 08        | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии. | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>- средства профилактики перенапряжения.                                                                          |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины                    | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|-------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| <b>3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>28</b>     | <b>24</b>                        |
| Лекции                                                      | 2             |                                  |
| Практические занятия                                        | 24            | 24                               |
| Лабораторные занятия                                        | -             |                                  |
| Консультации                                                | -             |                                  |
| Курсовая работа (проект)                                    | -             |                                  |
| Самостоятельная работа                                      | -             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета                     | 2             |                                  |
| <b>4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>16</b>     | <b>12</b>                        |
| Лекции                                                      | 2             |                                  |
| Практические занятия                                        | 12            | 12                               |
| Лабораторные занятия                                        | -             |                                  |
| Консультации                                                | -             |                                  |
| Курсовая работа (проект)                                    | -             |                                  |
| Самостоятельная работа                                      | -             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2             |                                  |
| <b>ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:</b>                         | <b>44</b>     | <b>36</b>                        |
| Лекции                                                      | 4             |                                  |
| Практические занятия                                        | 36            | 36                               |
| Лабораторные занятия                                        | -             |                                  |
| Консультации                                                | -             |                                  |
| Курсовая работа (проект)                                    | -             |                                  |
| Самостоятельная работа                                      | -             |                                  |
| Промежуточная аттестация                                    | 4             |                                  |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>28/24</b>                                                        |                                                                       |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2/0</b>                                                          |                                                                       |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b><br>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». Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля<br><b>В том числе:</b><br>Лекция №1 | 2/0                                                                 | ОК 04, ОК 08                                                          |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6/6</b>                                                          |                                                                       |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.<br><b>В том числе:</b><br><b>Практическое занятие № 1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/2                                                                 | ОК 04, ОК 08                                                          |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.                                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.<br><b>В том числе:</b><br><b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники длительного бега. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2/2                                                                 | ОК 04, ОК 08                                                          |
| Тема 2.3. Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2/2                                                                 | ОК 04, ОК 08                                                          |

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| в беге и прыжках.                                                                                                                                  | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                                                                                                                                                                                                             | 2/2        |              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>6/6</b> |              |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения.<br>Общая физическая подготовка (ОФП)<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/2        | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                    | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.<br>Выполнение комплекса упражнений по ОФП.                                                                                                                                                                                  |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 4.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП). Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП                                                                                                                                        | 2/2        |              |
| Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.<br>Верхняя прямая подача. ОФП.                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/2        | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                    | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.                                                                                                                                   |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 5.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. Верхняя прямая подача. ОФП                                                                                                                                                                                                | 2/2        |              |
| Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении.<br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/2        | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                    | Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам и игра по правилам волейбола.                                                                                                                      |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 6.</b> Техника игры в защите и нападении. Контроль выполнения тестов по волейболу                                                                                                                                                                                     | 2/2        |              |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4/4</b> |              |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повторы. Передачи мяча.<br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/2        | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                    | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 7.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повторы. Передачи мяча. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                                                                                                                          | 2/2        |              |
| Тема 4.2. Техника штрафных бросков. ОФП.<br>Практика судейства в баскетболе                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/2        | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                    | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».                                                              |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |              |
|                                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие № 8.</b> Техника штрафных бросков. ОФП. Практика судейства в                                                                                                                                                                                                            | 2/2        |              |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                                                                   | баскетболе                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |              |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2/2</b>   |              |
| Тема 5.1. Строевые приемы. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | 2/2          | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                   | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. |              |              |
|                                                                                   | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |              |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие № 9.</b> Строевые приемы. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися                                                                                                                                                                                      | 2/2          |              |
| <b>Раздел 6. Бадминтон</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2/2</b>   |              |
| Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Подачи                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | 2/2          | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач.                                                                                                                                                                                     |              |              |
|                                                                                   | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |              |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач                                                                                                                                                    | 2/2          |              |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4/4</b>   |              |
| Тема 7.1. Настольный теннис                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | 4/4          | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                   | Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.                                                                                                                                                  |              |              |
|                                                                                   | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |              |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие № 11.</b> Настольный теннис                                                                                                                                                                                                                                           | 2/2          |              |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие № 11.</b> Настольный теннис                                                                                                                                                                                                                                           | 2/2          |              |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>     |              |
| <b>4 семестр</b>                                                                  | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16/12</b> |              |
| <b>Раздел 8. Плавание</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4/4</b>   |              |
| Тема 8.1. Плавание                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | 4/4          | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                   | Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.                                                                                                                                                                                   |              |              |
|                                                                                   | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |              |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие №12.</b> Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды                                                                                                                                                   | 2/2          |              |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие №12.</b> Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды                                                                                                                                                   | 2/2          |              |
| <b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2/2</b>   |              |
| Тема 9.1. Лыжная подготовка                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | 2/2          | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                   | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                                               |              |              |
|                                                                                   | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |              |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                                                                         | Лекция № 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2/2          |              |
| <b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>8/8</b>   |              |
| Тема 10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8/8          | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                         | 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. |              |              |
|                                                                                         | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |              |
|                                                                                         | <b>Практическое занятие №13.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2/2          |              |
|                                                                                         | <b>Практическое занятие №13.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2/2          |              |
|                                                                                         | <b>Практическое занятие №13.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2/2          |              |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>     |              |
| <b>Всего</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>44/36</b> |              |

### 2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

## Распределение часов практической подготовки

| №         | № темы                                                                                                  | Вид учебной деятельности  | Количество часов в форме практической подготовки | Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки                                                                                                    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки</b> |                           |                                                  |                                                                                                                                                                                     |
| 1.1.      | 2.1                                                                                                     | Практическое занятие № 1  | 2                                                | Выполнение упражнений, направленных на совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы, совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега |
| 1.2.      | 2.2                                                                                                     | Практическое занятие № 2  | 2                                                | Выполнение упражнений, направленных на совершенствование техники длительного бега                                                                                                   |
| 1.3.      | 2.3                                                                                                     | Практическое занятие № 3  | 2                                                | Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                                                                                                                                  |
| 1.4.      | 3.1                                                                                                     | Практическое занятие № 4  | 2                                                | Выполнение упражнений: стойка игрока и перемещение, общая физическая подготовка (ОФП), приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП                                      |
| 1.5.      | 3.2                                                                                                     | Практическое занятие № 5  | 2                                                | Выполнение упражнений: нижняя прямая и боковая подача. ОФП, верхняя прямая подача. ОФП.                                                                                             |
| 1.6.      | 3.3                                                                                                     | Практическое занятие № 6  | 2                                                | Выполнение упражнений: техника игры в защите и нападении. Контроль выполнения тестов по волейболу.                                                                                  |
| 1.7.      | 4.1                                                                                                     | Практическое занятие №7   | 2                                                | Выполнение упражнений: стойка игрока, перемещения, остановки, повторы. Передачи мяча. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.                       |
| 1.8.      | 4.2                                                                                                     | Практическое занятие №8   | 2                                                | Выполнение упражнений: Техника штрафных бросков. ОФП. Практика судейства в баскетболе.                                                                                              |
| 1.9.      | 5.1                                                                                                     | Практическое занятие №9   | 2                                                | Выполнение упражнений: Строевые приемы. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.                                                                                     |
| 1.10.     | 6.1                                                                                                     | Практическое занятие № 10 | 2                                                | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач.                                                                           |
| 1.11.     | 7.1                                                                                                     | Практическое занятие №11  | 4                                                | Выполнение упражнений: техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.                 |
| 1.12.     | 8.1                                                                                                     | Практическое занятие № 12 | 4                                                | Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.                                                                         |
| 1.13.     | 10.1                                                                                                    | Практическое занятие № 13 | 8                                                | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств.    |

|      |                                                                                                                                                      |   |    |   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|
| 2.   | В помещениях и на территории предприятия-партнера на основании договора о практической подготовки/сетевой форме реализации образовательной программы |   |    |   |
| 2.1. | -                                                                                                                                                    | - | -  | - |
|      | Всего,<br>час                                                                                                                                        | - | 36 | - |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 8 ОП СПО:

~ Спортивный зал

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722> (дата обращения: 20.02.2026).

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120> (дата обращения: 20.02.2026).

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. СГ.04 Физическая культура: методические указания к практическим занятиям по дисциплине СГ.04 Физическая культура для обучающихся по профессии 11.01.05 Монтажник связи очной формы обучения / сост. Вяткина Л. И.; Тюменский индустриальный университет. - Тюмень: Издательский центр БИК, ТИУ, 2024. – 44 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                             | Показатели оценки результата                                                                                                 | Оценочное мероприятие                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b>                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                 |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                     | рассказывает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                   | Текущий контроль в форме:<br>- устного опроса № 1;<br>- выполнения практических занятий № 1-13. |
| основы здорового образа жизни;                                                                                  | владеет основами здорового образа жизни;                                                                                     | Текущий контроль в форме:<br>- выполнения практических занятий № 1-13.                          |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                   | выполняет условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      | Текущий контроль в форме:<br>- выполнения практических занятий № 1-13.                          |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | рассказывает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Текущий контроль в форме:<br>- выполнения практических занятий № 1-13.                          |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                 |
| оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            | соблюдает оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;               | Текущий контроль в форме:<br>- выполнения практических занятий № 1-13.                          |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                             | применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                          | Текущий контроль в форме:<br>- выполнения практических занятий № 1-13.                          |
| - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности        | - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности                       | Текущий контроль в форме:<br>- выполнения практических занятий № 1-13.                          |

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1, 2 к рабочей программе учебной дисциплины.

# Лист согласования

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура\_2026\_11.01.05\_МСр"

| Серийный номер ЭП | Должность                                    | ФИО | ИО                          | Результат   |
|-------------------|----------------------------------------------|-----|-----------------------------|-------------|
|                   | Заведующий отделением                        |     | Салбанова Малика Султановна | Согласовано |
|                   | Методист (высшая квалификационная категория) |     | Луцких Яна Михайловна       | Согласовано |
|                   | Директор                                     |     | Каюкова Дарья Хрисановна    | Согласовано |
|                   | Главный специалист                           |     | Плаксына Алла Алексеевна    | Согласовано |

| Дата       | Комментарий                      |
|------------|----------------------------------|
| 30.05.2026 |                                  |
| 06.06.2026 | согласовано                      |
| 08.06.2026 | Отредактирован Список литературы |
| 08.06.2026 |                                  |