Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.10.2026 15:52:31
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4
к ОПОП-П по профессии
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Форма обучения	очная
Курс	2
Семестр	3,4

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 апреля 2023 № 316 (зарегистрирован в Минюсте РФ 5 июня 2023, регистрационный №73728);
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

1. Общая характеристика учебной дисциплины **4**
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4
2. Структура и содержание дисциплины 5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины 6
2.3. Практическая подготовка 9
3. Условия реализации дисциплины **11**
3.1. Материально-техническое обеспечение 11
3.2. Учебно-методическое обеспечение 11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины **12**

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**26**	**22**
Лекции	-	
Практические занятия	22	22
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**9**	**7**
Лекции	-	
Практические занятия	7	7
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**35**	**29**
Лекции	-	
Практические занятия	29	29
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
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
3 семестр	**ВСЕГО**	**26/22**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2/0**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	2/0	ОК 04, ОК 08
	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		
	В том числе:		
	Самостоятельная работа № 1. Разработка дневника самоконтроля	2/0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**6/6**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**	2/2	ОК 04, ОК 08
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	2/2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег.	**Содержание учебного материала**	2/2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	2/2	
Тема 2.3. Выполнение контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	2/2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.		

в беге и прыжках.	**В том числе:**		
	Практическое занятие № 3. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2/2	
Раздел 3. Волейбол		**6/6**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	2/2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 4. 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. Верхняя прямая подача. ОФП.	**Содержание учебного материала**	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.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 5. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. Верхняя прямая подача. ОФП	2/2	
Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	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.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 6. Техника игры в защите и нападении. Контроль выполнения тестов по волейболу	2/2	
Раздел 4. Баскетбол		**4/4**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повторы. Передачи мяча. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	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.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 7. 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. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**	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».		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 8. Техника штрафных бросков. ОФП. Практика судейства в	2/2	

	баскетболе		
Раздел 5. Гимнастика		**2/2**	
Тема 5.1. Строевые приемы. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	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.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 9. Строевые приемы. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	2/2	
Раздел 6. Бадминтон		**2/2**	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Подачи	**Содержание учебного материала**	2/2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач	2/2	
Раздел 7. Настольный теннис		**2/2**	
Тема 7.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	2/2	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 11. Настольный теннис	2/2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		**2**	
4 семестр	**ВСЕГО**	**9/7**	
Раздел 8. Плавание		**2/2**	
Тема 8.1. Плавание	**Содержание учебного материала**	2/2	ОК 04, ОК 08
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №12. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2/2	
Раздел 9. Лыжная подготовка		**2/2**	
Тема 9.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	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.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №13. Лыжная подготовка	2/2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**3/3**	
Тема 10.1. Сущность и	**Содержание учебного материала**	3/3	ОК 04, ОК 08

содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	2/2	
	Практическое занятие №14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	1/1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2**	
Всего		**35/29**	

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
1.	**В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки**			
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	2	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	2	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.
1.13.	9.1	Практическое занятие № 13	2	Лыжная подготовка
1.14.	10.1	Практическое занятие № 14	3	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, час	-	29	-

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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662 (дата обращения : 20.02.2026).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
Знать:		
– 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: - выполнения практических занятий № 1-14.
– основы здорового образа жизни;	– владеет основами здорового образа жизни;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-14.
– 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: - выполнения практических занятий № 1-14.
– 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: - выполнения практических занятий № 1-14.
Уметь:		
– 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: - выполнения практических занятий № 1-14.
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-14.
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-14.

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_13.01.10_ЭРЭр"

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат
	Заведующий отделением		Салбанова Малика Султановна	Согласовано
	Методист (высшая квалификационная категория)		Ежижанская Татьяна Юрьевна	Согласовано
	Начальник центра		Кислицина Мухаббат Абдурахмановна	Согласовано
	Главный специалист		Плаксина Алла Алексеевна	Согласовано

Дата	Комментарий
30.06.2026	
01.07.2026	Файл приложений отредактирован
01.07.2026	Проверено. Исправлено.
01.07.2026	