Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
_____ Е.А.Бесшапошникова
«30» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
СГ.04 «Физическая культура»

специальности
13.02.07 «Электроснабжение»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, социально-гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин
«16» июня 2025 года, протокол №13

Председатель ПЦК _____ /О.В. Медведева/

Петровск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 16.04.2024 г. №255.
13.02.07 «Электроснабжение»

Разработчик: Змейкин А.В. – преподаватель высшей квалификационной категории Филиала СГТУ имени Гагарина Ю.А. в г. Петровске.

Рецензент: Внешний рецензент: Шатский В.А. – преподаватель высшей квалификационной категории ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности СПО 13.02.07 «Электроснабжение».

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций:
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Основы здорового образа жизни;
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 182 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	182
в том числе:	
Самостоятельные работы	14
Практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме зачета дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем в часах**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**	**Учебно-методическое обеспечение**
1	***2***	***3***	***4***	***5***
Раздел 1. Основы физической культуры		**2**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1-9
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие			
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими			

	упражнениями			
	Самостоятельная работа обучающихся **1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие.** **2. Самоконтроль студентов, контроль уровня совершенствования профессионально важных и психофизиологических качеств.**	**2**		
Раздел 2. Легкая атлетика		**40**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1-9
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места				
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			
	2. Техника прыжка в длину с места			
	В том числе, практических занятий	**14**		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с			

	места, контрольный норматив			
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции				
	1. Техника бега по дистанции			
	В том числе, практических занятий	**14**		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов				
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	В том числе, практических занятий	**10**		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега			

	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся **Составление комплекса упражнений на выносливость**	**2**		
Раздел 3. Баскетбол		**36**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1-9
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		**8**		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	В том числе, практических занятий			
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок		**8**		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	В том числе, практических занятий			
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок			

Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола		**8**		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	В том числе, практических занятий			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
		8		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом				
	1. Техника владения баскетбольным мячом			
	В том числе, практических занятий			
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
	Самостоятельная работа обучающихся **Составление комплекса упражнений на скорость**	**2**		
Раздел 4. Волейбол		**42**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1-9
Тема 4.1 Техника перемещений,				
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			

стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**В том числе, практических занятий**			
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	**8**		
		10		
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё				
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё			
	В том числе, практических занятий			
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара		**10**		
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий			
	Отработка техники прямого нападающего удара			
Тема 4.4 Совершенствование				
	1. Техника прямого нападающего удара			

техники владения волейбольным мячом	**В том числе, практических занятий**	**10**		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся **Составление комплекса упражнений на прыгучесть**	**4**		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		**40**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1-9
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах				
	1. Техника коррекции фигуры			
	В том числе, практических занятий			
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	**38**		
	Самостоятельная работа обучающихся **Составлеиие комплекса упражнений с учетом своего веса**	**2**		
Раздел 6. Лыжная подготовка		**22**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1-9
Тема 6.1 Лыжная подготовка	**2**			
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, обучением катанию на коньках).			

	В том числе, практических занятий	**20**		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся **Составление лыжного маршрута с учетом местности**	**2**		
Всего:		**182**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного комплекса:

Спортивный зал. Комплекс спортивного оборудования: козел гимнастический; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая 4 метра; гранаты для метания 700, 500 грамм; сетка волейбольная; щит б/б игровой с кольцом и сеткой; стол для настольного тенниса; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; эстафетные палочки; секундомер; лыжи; лыжные палки; гантели литые 2,5 кг; стойка для штанги; штанга тренировочная большая; штанга тренировочная малая; гири; маты гимнастические; обручи гимнастические; диски для метания; мячи гимнастические утяжеленные; гимнастическая перекладина; брусья.

Тренажерный зал общефизической подготовки: горизонтальный блок для мышц спины (верхняя тяга), горизонтальный блок для мышц спины (нижняя тяга), комплект тренажеров, кроссовер, рекордная олимпийская штанга, скамья для жима штанги горизонтальная, скамья для жима штанги под верхним углом наклона, скамья регулируемая, скамья Скотта, стойка для приседаний, тренажер «Жим ногами», тренажер для мышц груди, тренажер для мышц сгибателей бедра.

3.2. Учебно-методическое обеспечение по дисциплине Основные учебные издания:

3.2.1Основные учебные издания:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: https://book.ru/book/930222
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: https://book.ru/book/932248

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы) Интернет-ресурсы:

3. https://www.minsport.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. http://www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
5. https://olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. http://voenn.info/fizp.shtml(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
7. Информационный портал. Режим доступа: https://guleon.wordpress.com.

8. Информационный портал. Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.
9. Информационный портал. Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	• самопроверка; • взаимопроверка; • тестирование практическая работа
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	• самопроверка; • взаимопроверка; • тестирование практическая работа
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	• самопроверка; • взаимопроверка; • тестирование практическая работа

4.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.2.1. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

– достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

– адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

– комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

- объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

– метод расчета первичных баллов;

– метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения. Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале
Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических работ (Приложение 2) и самостоятельных работ (Приложение 4) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.