

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 21.05.2024 16:44:15  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

*Приложение III.04  
к образовательной программе  
по профессии  
08.01.30 Электромонтажник  
слаботочных систем*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

форма обучения очная

Курс 1

Семестр 1,2

2024г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 11.11.2022 г. №969, зарегистрированного в Минюсте РФ 19.12.2022 г. №71636.

Рабочая программа составлена на основании примерной основной образовательной программы по профессии 08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем, зарегистрированный в государственном реестре от 13.06.2023г. приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-278.

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

Протокол № 9

от «17» апреля 2024 г.

Председатель ЦК

 О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 О.М. Баженова

«18» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Рабочую программу разработал:**

преподаватель высшей квалификационной категории, педагог по физической культуре и спорту

 Э.Н. Доронин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:** формирование общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины; применение полученных знаний, умений в будущей профессиональной деятельности.

Код ПК, ОК	Знать	Уметь
ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива,</li> <li>психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul>

Перечень общих компетенций:

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;

Перечень профессиональных компетенций:

ПК 1.1 Выполнять подготовительные работы для установки оборудования, аппаратуры и приборов систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций в соответствии с заданием.

ПК 1.2 Выполнять работы по установке и монтажу линейных сооружений, оборудования, аппаратуры и приборов систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций в соответствии с заданием.

ПК 1.3 Проводить пусконаладочные работы при установке оборудования, аппаратуры и приборов систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций.

ПК 1.4 Проводить пусконаладочные работы системы блокировки и оборудования охранного освещения.

ПК 2.1 Осуществлять техническую эксплуатацию оборудования, аппаратуры и приборов систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций.

ПК 2.2 Диагностировать системы и комплексы технических средств оборудования, аппаратуры и приборов систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций.

ПК 2.3 Выполнять работы по плановому и внеплановому текущему ремонту систем сигнализации, тревожной и охранно-пожарной сигнализаций.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>50</b>
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	42
самостоятельная работа	2
промежуточная аттестация в форме зачета - 1 семестр	2
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета - 2 семестр	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		2	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04
	1. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике	2		

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку		ОК 08
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
<b>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08
	1. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения	2	
	Практическое занятие № 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ПК 1.1-1.4
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

	Практическое занятие № 12. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	2	ПК 2.1-2.3
	Практическое занятие № 13. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 14. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 15. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	Практическое занятие № 16. Обучение технике броска мяча в корзину	2	
	Практическое занятие № 17. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	
<b>Тема 2.6. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 18. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
<b>Тема 2.8. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 19. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	
	Практическое занятие № 20. Комплекс упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц рук и ног	4	
	<b>Самостоятельная работа № 1</b> Практические основы формирования физической культуры личности	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>50</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

##### **3.2.1 Основные источники:**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788> (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 04.04.2024).

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 04.04.2024).

### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 04.04.2024).

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702> (дата обращения: 04.04.2024).

3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539649> (дата обращения: 04.04.2024).

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408> (дата обращения: 04.04.2024).

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 04.04.2024).

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

Результаты обучения (знания, умения)	Показатели оценки	Методы оценки
<b>Знать:</b>		
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.3	знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	Текущий контроль в форме практических занятий № 1-20 и самостоятельных работ № 1.
основы проектной деятельности; ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.3	знает основы проектной деятельности;	Текущий контроль в форме практических занятий № 1-20 и самостоятельных работ № 1.
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.3	знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль в форме практических занятий № 1-20 и самостоятельных работ № 1.
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.3	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Текущий контроль в форме практических занятий № 1-20 и самостоятельных работ № 1.
основы здорового образа жизни; ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.3	знает основы здорового образа жизни;	Текущий контроль в форме практических занятий № 1-20 и самостоятельных работ № 1.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.3	знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Текущий контроль в форме практических занятий № 1-20 и самостоятельных работ № 1.
<b>Уметь:</b>		
организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.3	умеет организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме практических занятий № 1-20 и самостоятельных работ № 1.

<p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.3</p>	<p>умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Текущий контроль в форме практических занятий № 1-20 и самостоятельных работ № 1.</p>
--	---	--