

**Министерство образования Псковской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Великолукский политехнический колледж»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
предметно-цикловой  
комиссии  
Протокол от 23.06.2025 г. №10

**СОГЛАСОВАНО**

с зам. директора по УПР  
\_\_\_\_\_ /В.А.Стулова  
« 23» июня 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о директора ГПБОУ ВПК  
\_\_\_\_\_ Е.А. Николаева  
« 11 » августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА  
для обучения по программе среднего профессионального образования –  
программе ППКРС по профессии  
15.01.37 СЛЕСАРЬ-НАЛАДЧИК КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ  
ПРИБОРОВ И АВТОМАТИКИ**

Рекомендовано учебно-методической частью  
протокол № 4 от 23.06.2025г.

**Великие Луки  
2025**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1582 от 09.12.2016 года, зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 44917 от 23.12.2016 года)

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Великолукский политехнический техникум»  
Г. Великие Луки, Псковской области

**Разработчики:**

**Романенкова Е.Н.**, заведующий учебно-методической частью ГБПОУ ВПК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура»/адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
OK 04 OK 08 ПК (из ПООП соответству- ющей профессии)	<u>Уметь:</u> 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 / специальности	<u>Знать:</u> 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

# **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32
в т.ч. в форме практической подготовки	30
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	30
Самостоятельная работа *	—
Промежуточная аттестация	**

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		2	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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»</p>	1	OK 04 OK 08
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>	1	OK 04 OK 08
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		5	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p>	1	OK 04 OK 08

дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>В том числе практических занятий</b>  Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1  1	OK 04 OK 08
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>  <b>В том числе практических занятий</b>  Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1  1	OK 04 OK 08
<b>Тема 2.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>В том числе практических занятий</b>  Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1  1	OK 04 OK 08
<b>Тема 2.5.</b>  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>В том числе практических занятий</b>  Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1  1	OK 04 OK 08
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	4	
<b>Тема 3.1.</b>  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>В том числе практических занятий</b>  Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1  1	OK 04 OK 08
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>В том числе практических занятий</b>	1  1	OK 04

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		OK 08
Тема 3.3.  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4.  Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5.  Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6.  Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7.  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		4	
Тема 4.1.  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 4.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	

Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		OK 04 OK 08
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1 1	OK 04 OK 08
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1 1	OK 04 OK 08
<b>Тема 4.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам	1 1	OK 04 OK 08
<b>Тема 4.6.</b>  Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1 1 1	OK 04 OK 08
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		4	
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1 1	OK 04 OK 08
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Техника акробатических упражнений	<b>В том числе практических занятий</b>	1	OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>  Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, сосокки. Знать правила техники безопасности; уметь страхововать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирами. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>  Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирами	1	
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>  Бревно: наскок, ходьба, полуушпагат, уголок, равновесие, повороты, сосок	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>  Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
Тема 5.4.  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>  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	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		2	
Тема 6.1.  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>  Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
Тема 6.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Подачи	<b>В том числе практических занятий</b>	1	OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3.  Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		1	OK 04 OK 08
Тема 7.1.  Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		4	OK 04 OK 08
Тема 8.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	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 практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	

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

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. 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>

##### **3.2.3. 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>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. 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>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знать:</u> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования индивидуальных физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Уметь:</u> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>