

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым

«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Бахчисарайский техникум строительства и транспорта
(БТСТ КИПУ имени Февзи Якубова)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ Рослякова Т.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БТСТ КИПУ

имени Февзи Якубова

_____ Верхотурова Л.Н.

«21» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

программы среднего профессионального образования

по профессии

08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

г. Симферополь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. №966, (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии
Техника и технологии строительства

Протокол №10 от «20» мая 2026 г.

Председатель МК _____ Рослякова Т.С.

(Подпись)

Организация-разработчик: БТСТ КИПУ имени Февзи Якубова

Разработчик:

Преподаватель _____ Мамутова А.С.

(Подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности производить работы по монтажу проводных, кабельных, воздушных линий электропередач различными способами производить выбор типа электропроводок всех видов по условиям работы производить заземление элементов электропроводки производить расчёт сечений проводов и жил кабелей	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности правила подготовки к монтажу кабельной продукции способы, правила и технологию прокладки электропроводок различных видов; назначение и свойства материалов, используемых при монтаже электропроводок устройство воздушных линий электропередач и технологию их монтажа методы расчёта параметров электрических цепей состав и содержание технической
ПК.1.1. Выполнять работы по монтажу электропроводок всех видов (кроме проводок во	использовать электрические	

<p>взрывоопасных зонах)</p> <p>ПК.2.1. Выполнять работы по монтажу осветительного оборудования</p>	<p>принципиальные и монтажные схемы</p> <p>пользоваться приборами, инструментами и приспособлениями</p> <p>применять средства индивидуальной защиты в зависимости от характера выполняемых работ</p> <p>подсоединять и крепить светильники с источниками света различных типов</p> <p>производить крепление и монтаж электроустановочных изделий, различных приборов и аппаратов</p> <p>производить установку и крепление щитов, шкафов, ящиков, распределительных устройств</p> <p>производить электрическое подключение щитов, шкафов, ящиков, распределительных устройств</p> <p>использовать при монтаже электрические</p>	<p>документации на проведение электромонтажных работ</p> <p>критерии, параметры и методы оценки готовности оборудования к монтажу</p> <p>способы установки, регулировки положения и закрепления силового электрооборудования;</p> <p>руководящие технические материалы и типовые технологические процессы монтажа силового оборудования</p>
<p>ПК.3.1. Устанавливать и подключать распределительные устройства</p>	<p>принципиальные и монтажные схемы, другую проектную документацию</p> <p>использовать при монтаже инструменты, механизмы и приспособления</p>	<p>правила по охране труда и требования промышленной и пожарной безопасности, производственной санитарии при монтаже щитов, шкафов, ящиков, распределительных устройств</p> <p>состав и содержание технической документации на производство электромонтажных работ</p> <p>правила чтения электрических принципиальных и монтажных схем</p> <p>типы и конструкцию, технологию монтажа щитов, шкафов, ящиков, распределительных устройств</p> <p>техническую документацию для производства электромонтажных работ</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
--------------------	---------------

Объём образовательной программы учебной дисциплины	52
в т.ч. в форме практической подготовки	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	48
Промежуточная аттестация –зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2 / 0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	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»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	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	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		8/ 8	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1
	В том числе практических занятий	1/1	
	<i>Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники</i>	1	

короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<i>низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</i>		ПК.3.1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции</i>	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега</i>	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	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	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Раздел 3. Волейбол		12/12	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП</i>	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног</i>	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару</i>	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча</i>	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе</i>	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах</i>	2	ПК.1.1
	<i>Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола</i>		ПК.3.1
Раздел 4. Баскетбол		10/10	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног</i>	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса</i>	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц</i>	2	ПК.1.1

с места, в движении, прыжком. ОФП	<i>кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</i>		ПК.3.1
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног</i>	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам</i>	2	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»</i>	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Раздел 5. Гимнастика		6/6	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Отработка строевых приёмов</i>	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений</i>	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08
	<i>Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями</i>	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 5.3. Упражнения на бревне	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1/1	ОК 08

(девушки). ППФП	<i>Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)</i>	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	3/3	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	3/3	
	<i>Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.</i>	3	
Раздел 6. Бадминтон		4/4	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	1/1	
	<i>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</i>	1	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	1/1	
	<i>Практическое занятие. Отработка подач</i>	1	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	1/1	
	<i>Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»</i>	1	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	1/1	
	<i>Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону</i>	1	
Раздел 7. Настольный теннис		2/2	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2/2	
	<i>Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра</i>	2	

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		3/8	
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	3/2	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	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.	1	
	В том числе практических занятий	2/2	
	<i>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</i> <i>Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств</i> <i>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</i> Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
Всего:	52/48		

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

3.2.1. 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>

3.2.2 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>

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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