

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМЕНИ Е.А.ДЕМЬЯНЕНКО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

код, профессия 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики

Ачинск, 2025

## РАССМОТРЕНО

предметно-цикловой комиссией  
автоматики и энергетики

Протокол №

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Председатель предметно-цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_ С.В.Помелова

## УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ О.В.Степанова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики, входящей в укрупненную группу профессий 15.00.00 Машиностроение (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 15.01.37 «Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики» от 30.11.2023 № 903, зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 25.12.2023 № 76635)

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский техникум нефти и газа имени Е.А.Демьяненко».

Разработчик: Цапков Артем Владимирович, преподаватель высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является ОПОП ФГОС по специальности 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики, укрупненной 15.00.00 Машиностроение

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована исключительно с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при использовании материалов, размещенных в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) техникума.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, относится к гуманитарным дисциплинам. Изучение дисциплины предусматривается после освоения учебной дисциплины ОД.05 Физическая культура.

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код	Образовательный результат
<b>Уметь</b>	
У1	Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
У3	Пользовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
У4	Использовать преимущества командной и индивидуальной работы
У5	Организовывать работу коллектива и команды
У6	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>Знать</b>	
31	Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
32	Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
33	Психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты
34	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
35	Основы здорового образа жизни
35	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
<b>Формируемые общие компетенции</b>	
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности

	применительно к различным контекстам
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **1.4 Использование часов вариативной части ОПОП**

На реализацию учебной дисциплины использование часов вариативной части ОПОП не предусмотрено.

#### **1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 36 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 34 часа;

**При реализации программы учебной дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе:  
самостоятельная работа по материалам, размещенным в ЭИОС техникума 33 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по курсам, семестрам
		2 курс 4 семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	36	36
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	34	34
в том числе:		
практические занятия	34	34
Промежуточная аттестация в форме: Дифференцированный зачет	2	2

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

№ занятия	Наименование разделов и тем	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Образовательный результат	Форма организации занятий
			аудит		
1	2	3	4	6	7
	<b>РАЗДЕЛ 1</b>	<b>СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>6</b>		
	<b>Тема 1.1.</b>	<b>Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни</b>	<b>6</b>		
1.		Практическое занятие 1 Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Здоровый образ жизни	2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	лекция
2.		Практическое занятие 2 Ознакомление студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса	2		практическое занятие
3.		Практическое занятие 3 Основные понятия: физическая подготовка и подготовленность, физические способности, физическое развитие, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт. Физическая культура личности человека, физическое совершенство, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование.	2		практическое занятие
	<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ</b>	<b>32</b>		

		<b>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>			
	<b>Тема 2.1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
4.		Практическое занятие 4 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Техника спортивной ходьбы	2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	лекция
5.		Практическое занятие 5 Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Специальные беговые упражнения	2		практическое занятие
6.		Практическое занятие 6 Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование)	2		практическое занятие
7.		Практическая работа 7 Отработка техники бега на короткие дистанции. Пробег дистанции 100м. (контрольный норматив)	2		практическое занятие
8.		Практическое занятие 8 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок)	2		практическое занятие
9.		Практическое занятие 9 Обучение технике высокого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков	2		практическое занятие
10.		Практическое занятие 10. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег по прямой и виражу. Пробег дистанции 1000/2000м. (контрольный норматив)	2		практическое занятие
11.		Практическое занятие 11. Обучение технике ходьбы: обычным шагом, строевым шагом, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра. Ходьба спортивная	2		практическое занятие
	<b>Тема 2.2.</b>	<b>Спортивные игры(баскетбол)</b>	<b>8</b>		
12.		Практическое занятие 12. Перемещения по площадке. Передачи мяча: Ведение мяча. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с	2		лекция



		мячом, групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			
13.		Практическое занятие 13. Обучение технике перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьбы, прыжков, остановок, поворотов (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2		практическое занятие
14.		Практическое занятие 14. Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной).	2		практическое занятие
15.		Практическое занятие 15. Обучение тактике игры в защите и нападении. Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом и без)). Учебно-тренировочная игра	2	ОК.01 ОК.08 ОК.04	практическое занятие
	<b>Тема 2.3.</b>	<b>Гимнастика</b>	2		
16.		Практическое занятие 16. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение атлетических упражнений	6		лекция
17.		Практическое занятие 17. Освоение техники строевых упражнений (строевые приемы, фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания)	2		практическое занятие
		<b>Итого:</b>	34		
<b>Промежуточная аттестация</b> Дифференцированный зачет			2		
<b>Всего:</b>			36		

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал:

- Мяч волейбольный 10 шт
- Мяч футбольный 2,
- Мяч баскетбольный 8
- Маты гимнастические 2 шт
- Сетка волейбольная
- Сетка футбольная
- Лыжи 16
- Коврик туристический 20
- Табло судейское 1
- Секундомеры 4

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учеб. для студ. Учреждений СПО. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2023. – 320 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник для СОО. – М.: Просвещение, 2023. – 272 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. для студ. СПО. – 19-е изд., стер. – М.: Академия, 2022. – 276 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. - М.: КНОРУС, 2018г.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2024. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2005г.
6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2017г.
7. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

#### 3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии: контекстного обучения (решение ситуационных задач), информационно-коммуникационные технологии (мультимедийные презентации, поиск информации на электронных ресурсах).

Для формирования и развития общих и профессиональных компетенций, обучающихся применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (групповая консультация, разбор конкретных ситуаций с элементами деловой игры,

групповая дискуссия).

Для проведения текущего контроля знаний проводятся устные (индивидуальный и фронтальный) и письменные опросы (тестирование, решение задач).

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине предусматривает проведение дифференцированного зачета.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения практических занятий,
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
Пользоваться средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
Использовать преимущества командной и индивидуальной работы	
Организовывать работу коллектива и команды	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
<b>Знать</b>	
Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Оценка выполнения практических занятий,
Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	
Психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
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	