

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный технический университет»  
Колледж СамГТУ



Утверждаю:

Проректор  
по образовательным проектам  
и информационной политике

/ Овчинников Д.Е.

(подпись)

(Ф.И.О.)

«29» ноября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

(индекс и наименование дисциплины)

Код специальности: 08.02.13

Наименование специальности: Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

Форма обучения: очная

Курс обучения: 1, 2

Семестр обучения: 1, 2, 3, 4

Самара 2024 г.



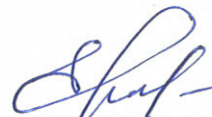
Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 12 декабря 2022 г. N 1094, и учебного плана СамГТУ.

Рабочая программа разработана

Преподаватель Колледжа СамГТУ

(должность разработчика, Ф.И.О.)

*Медведев Е.М.*

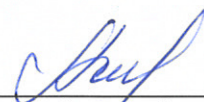


(подпись)

Руководитель образовательной программы

И. о директора Колледжа СамГТУ, к.э.н., доц. Акри Е.П.

(должность, Ф.И.О.)



(подпись)

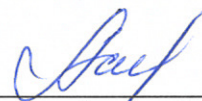
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии по специальностям среднего профессионального образования

Протокол № 3 от «22» ноября 2024 г.

Председатель методической комиссии

Акри Е.П.

(Ф.И.О.)



(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является частью социально – гуманитарного цикла. Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС СПО по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций: ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.4 ; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.4; ПК 3.2; ПК 4.1.

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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.4; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.4; ПК 3.2; ПК 4.1.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём образовательной программы</b>	<b>128</b>
в том числе:	
практические занятия	116
Самостоятельная работа	12
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета/ дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем академических часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала.</b> Легкая атлетика. Техника бега по дистанции. Низкий старт. Контрольные нормативы. Совершенствование техники бега.	<b>20</b>	ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.4; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.4; ПК 3.2; ПК 4.1.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие №1.</b> Требования безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега.	2	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Техника бега. Техника низкого старта.	2	
	<b>Практическое занятие №3.</b> Техника бега. Общая физическая подготовка.	2	
	<b>Практическое занятие №4.</b> Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	<b>Практическое занятие №5.</b> Совершенствование техники бега. Зачет в беге на 500м (девушки), 1000м (юноши)	4	
	<b>Практическое занятие №6.</b> Совершенствование техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Зачет в беге на 100м.	4	
	<b>Практическое занятие №7.</b> Совершенствование техники бега с изменением ритма и скорости.	4	
<b>Тема 2.</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала.</b> Правила игры в баскетбол. Техника игры. Техника передач. Броски мяча. Совершенствование техники игры. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	<b>44</b>	ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.4; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.4; ПК 3.2; ПК 4.1.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>44</b>	
	<b>Практическое занятие №8.</b> Правила игры в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	
	<b>Практическое занятие №9.</b> Совершенствование техники броска и передач.	6	
	<b>Практическое занятие №10.</b> Совершенствование техники ведения мяча.	6	
	<b>Практическое занятие №11.</b> Совершенствование техники выполнения броска в движении. Комплексы упражнений общей физической подготовки для развития профессиональных	8	

	качеств.		
	<b>Практическое занятие №12.</b> Совершенствование техники розыгрыша стандартных положений.	4	
	<b>Практическое занятие №13.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол. Правила соревнований.	4	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол. Тактика индивидуальных действий в баскетболе. Комплексы упражнений общей физической подготовки для развития профессиональных качеств.	4	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол. Тактика командных действий в баскетболе.	6	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Техника игры. Учебная игра. Комплексы упражнений общей физической подготовки для развития профессиональных качеств. Зачетное занятие.	4	
<b>Тема 3.</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала.</b> Правила игры в волейбол. Техника игры. Техника передач. Техника подач. Учебная игра. Совершенствование техники игры.	<b>52</b>	ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.4; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.4; ПК 3.2; ПК 4.1.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>52</b>	
	<b>Практическое занятие №17.</b> Правила игры в волейбол. Общая физическая подготовка.	2	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Совершенствование техники верхних и нижних передач. Комплексы упражнений общей физической подготовки для развития профессиональных качеств.	6	
	<b>Практическое занятие №19.</b> Совершенствование техники верхних и нижних передач в движении.	4	
	<b>Практическое занятие №20.</b> Совершенствование техники нижних и верхних подач. Комплексы упражнений общей физической подготовки для развития профессиональных качеств.	8	
	<b>Практическое занятие №21.</b> Совершенствование техники игры в волейбол. Групповые взаимодействия игроков.	4	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Совершенствование защитных действий и нападающего удара в волейболе. Комплексы упражнений общей физической подготовки для развития профессиональных качеств.	8	
	<b>Практическое занятие №23.</b> Взаимодействие игроков передней линии, задней линии.	4	
	<b>Практическое занятие №24.</b> Командные взаимодействия игроков в волейболе. Учебная игра.	6	
	<b>Практическое занятие №25.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. <b>Практическое занятие №26.</b> Учебная игра. Комплексы упражнений общей физической подготовки.	8	

	<b>Практическое занятие №27.</b> Правила соревнований. Судейская практика. Зачетное занятие.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Общая физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Спортивные игры.	<b>12</b>	ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.4; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.4; ПК 3.2; ПК 4.1.
<b>Всего</b>		128	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бруссы, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами 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-изд.,стер.]– Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-9406-2. – Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст: непосредственный.

3. Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.].- М., Юрайт, 2013.- 424 с.

4. Физическая культура : учеб. пособие для вузов по техн. специальностям [Текст] / Я. Н. Гулько, С. Н. Зувев, О. В. Каравашкина и др..- Москва, АСВ, 2000.- 430 с.

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. – 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 220 с. — ISBN 978-5-507-45547-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311891> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. 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: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 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, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся 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 специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<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 специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся 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 специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>