

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 02.10.2026 17:30:04
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Саратовский государственный университет
генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Финансово-технологический колледж



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	СГ.04 Физическая культура
Специальность	08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции
Квалификация выпускника	Техник
Срок получения СПО	1 год 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Саратов 2025

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции;

- примерной рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура;

- основной профессиональной образовательной программы (в дальнейшем - ОПОП) по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции;

- учебного плана по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции;

- рабочей программы воспитания по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Организация-разработчик: Финансово–технологический колледж ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Разработчик: Родина Е.И., преподаватель.

Рассмотрена на заседании предметной комиссии дисциплин общеобразовательного цикла, протокол № 8 от 12.05.2025 года.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа, протокол № 6 от 13.05.2025 года.

Рекомендована методическим советом колледжа к использованию в учебном процессе при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, протокол № 6 от 13.05.2025 года.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью обязательной частью технологического цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности СГ.04 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.4; ОК8.

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	Умения: -Организовывать работу коллектива и команды; -Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Знания: -Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК. 08	Умения: -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)	Знания: -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -Основы здорового образа жизни; -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3. Рекомендуемое количество часов, отводимое на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося - 131 часов, в том числе:

теоретических занятий - 2 часа

учебных занятий - 127 часов;

самостоятельной работы - 2 часа;

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

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	131
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	127
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация	3,5 семестр - зачет 4,6 семестр - дифференцированный зачет

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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Теоретические занятия: 1.Классификация видов легкой атлетики. Требования программы и нормативы легкой атлетики. В том числе практических занятий 2.Техники низкого старта, 100 метров. Техника низкого старта (разбег, финиширование). Челночный бег 5х10 Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Контрольный норматив в беге на 100 метров 4.Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» 5.Закрепление техники бега средние дистанции. Тактические приемы бега на 500\1000 метров. 6.Выполнение техники бега на средние дистанции 500\1000 метров. Повторение техники метание гранаты 500/700гр 7.Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров 8.Техники метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка. 9.Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. техники, тактики бега на длинные дистанции 10.Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции 11.Выполнение техники эстафетного бега 12.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики 13.Упражнения для повышение специальной выносливости в беге на 2000/3000 метров. 14.Выполнение техники, тактики бега на длинные дистанции. 15.Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени. 16.Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления дыхания	2/30 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2 Гимнастика	В том числе практических занятий 17.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений,	22 2	

	строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.		
	18.Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины). Упражнения для развития гибкости: растягивания всех групп мышц.	2	
	19.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	2	
	20.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ на растяжку	2	
	21.Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	2	
	22.Общеразвивающие упражнения с гантелями.	2	
	23.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОФП (подтягивание, пресс).	2	
	24. ОФП. ОРУ в парах.	2	
	25.ОРУ около шведской стенки.	2	
	26.ОРУ на месте и движении.	2	
	27.Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (сгибание и разгибания рук, в упоре лежа, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка.	2	
Тема 1.3. Лыжная подготовка	В том числе практических занятий	20	ОК 04 ОК 08
	28. Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание	2	
	29. Техники одновременного одношажного лыжного хода. Подъёмы тремя способами.	2	
	30. Выполнение попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг).	2	
	31.Техника попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг). Закрепление техники торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке.	2	
	32.Техника торможения способом «плугом» и техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2	
	33.Коньковые стили. Техника одновременного конькового одношажного хода. Спуски, подъёмы.	2	
	34.Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке. Выполнение техники одновременного двушажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного лыжного хода.	2	
	35.Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров	2	
	36.Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2	
	37.Лыжная прогулка с применение комплекса упражнений на дыхание	2	
Тема 1.4. Спортивные игры	В том числе практических занятий	30	ОК 04 ОК 08
	38. Баскетбол: Техника игры в нападение (бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты.	2	
	39. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	
	40. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2	
	41.Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2	

	42.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2	
	43. Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	2	
	44. Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2	
	45.Выполнение технико-тактических деятельности приёмов в игровой деятельности	2	
	46.Тренировка и двусторонняя игра.	2	
	47.Волейбол: Техника игры нападении: передачи мяча верхняя нижняя, верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, нападающий удар.	2	
	48.Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2	
	49.Защита. Стойки, перемещение, техника владение мячом прием мяча, блокирование.	2	
	50.Техника приема мяча снизу двумя руками. Блокирование из номеров 2,3,4	2	
	51.Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линию	2	
	52.Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 1.5. Общая физическая подготовка	В том числе практических занятий	27	ОК 04 ОК 08
	53. Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений .	2	
	54. Подтягивание, поднимание туловища из положения, лежа на спине и сидя на скамейке (на время),	2	
	55. Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	56. Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	57. Многоскоки через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнения на растяжку	2	
	58. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины).	2	
	59. Комплекс упражнений на высокой перекладине.	2	
	60. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
	61. Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость	2	
	62. Гиревой спорт	2	
	63. Круговая тренировка (выполнение по станциям)	3	
	64. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями)	2	
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка	2	
Промежуточная аттестация: 3,5 семестр-зачет; 4,6 семестр - дифференцированный зачет			
Всего:		131	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; атлетический центр WEIDERFLEX 8950, атлетический центр WEIDERFLEX 8970, беговая дорожка, велотренажеры, гребля SM-62, комплекты лыжные, стенка гимнастическая, штанги, ботинки лыжные, доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы, канат, крепление, лыжи, майки спортивные, маты гимнастические, министепы, мячи б/б, мячи в/б, мячи ф/б, насос для мяча, ракетки, скамья, гимнастическая скакалка.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Игровой зал):

Рабочее место преподавателя; фермы баскетбольные с пластиковыми щитами с табло атаки; баскетбольные пластиковые щиты (разминочные); ворота для мини футбола; электронное табло универсальное; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; грифы, диски, гири, гантели; лавка для жима; стойки пауэрлифтинга; стойки для дисков; стойка для седа; тренажер Ф-2; тренажер жим ноги; универсал ТС -102; скамья атлетич. ТС -101; тяги горизонтальная и вертикальная

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Зал борьбы):

Рабочее место преподавателя; гимнастические стенки с навесными перекладинами для подтягивания; брусья параллельные; канат; кольца; перекладина высокая; козел; тренажеры; тренажер для армспорта; маты; крышка; зеркала; весы медицинские; гонг для борьбы.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (№ 510):

Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска меловая; проектор ViewSonicPJD 3DDLР– перенос; MSI L1350D нетбук – перенос.

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 издания

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>.
2. ФизкультуРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
4. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM» Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спортивных игр / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения: -Организовывать работу коллектива и команды; -Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -Применять рациональные приемы двигательных функций в	-Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки; -Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; -Демонстрация индивидуальных комплексов упражнений; -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Выполнение практических заданий, индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет. Приложение № 1

профессиональной деятельности;		
-Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)		
Знания: -Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	-овладения программным материалом -систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями - Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Дифференцированный зачет. Приложение №1
-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
-Основы здорового образа жизни;		
-Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -правила и способы		
планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимся
жизненно важными умениями и навыкам. Приложение №1

№ п/п	Вид упражнений		Оценка					
			II курс			III курс		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.	Бег 100 метров (сек)	Ю.	15.0	14.5	14.2	15.0	14.5	13.6
		Д.	17.5	16.5	16.2	17.8	17.0	16.2
2.	Бег 5000 метров (мин. сек)	Ю.	Без учета времени					
	Бег 3000 метров (мин. сек)	Д.						
3.	Прыжки в длину с места (см)	Ю.	210	215	235	215	220	240
		Д.	145	165	180	150	170	185
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю.	400	420	450	400	420	440
		Д.	300	340	360	300	320	345
5.	Метание гранаты 500 г/м, 700 г/м	Д.	17	18	23	14	18	21
		Ю.	30	32	36	32	34	36
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	Ю.	10	12	14	12	14	16
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	Д.	20	25	35	27	32	37
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек), 3 км (мин, сек)	Ю.	29.00	28.00	25.00	30.00	27.00	25.00
		Д.	19.30	19.00	18.30	21.30	20.00	19.00
9.	Комплекс силовых упражнений (юноши)	Ю.	40	46	50	42	48	52
10.	Бег 1000 метров (мин/сек)	Ю.	4.10	3.50	3.35	4.00	3.35	3.20
	Бег 500 метров (мин/сек)	Д.	2.20	2.10	2.00	2.10	2.00	1.50
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре, нога на ногу (кол-во раз).	Д.	7	9	11	8	10	12
		Ю.	20	25	35	25	35	40
12.	Бег 2000 метров (мин/сек) Бег 3000 метров (мин/сек)	Д.	12.00	11.30	10.30	11.30	11.00	10.30
		Ю.	15.30	15.00	13.20	15.00	14.00	13.00