

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения»

Факультет среднего профессионального образования



«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета СПО, к.т.н.

 С.Л. Поляков

«24» декабря 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

образовательной программы

13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

<u>Объем дисциплины, часов</u>	192
Учебные занятия, часов	172
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	168
Самостоятельная работа, часов	20

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС по специальности среднего профессионального образования

13.02.13

код

Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)

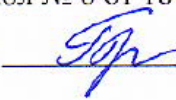
наименование специальности

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического
воспитания

Протокол № 6 от 18.12.2025 г.

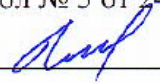
Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 5 от 24.12.2025 г.

Председатель:  /Шелепнева С.М./

Разработчики:

Ежова А.Г., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной социально-гуманитарного цикла.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	– 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 специальности.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем дисциплины	192
Объем учебных занятий	172
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные и практические занятия	168
Самостоятельная учебная работа	20
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре	-

Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется путем проведения практических занятий и (или) лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов / в т.ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление		6/0	
Тема 1.1. Спорт и его функции.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.	2	
	2. Основные понятия в теории физического воспитания.		
	3. История спорта высших достижений.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1. Практическое занятие №1. Написание рефератов на тему «Спортивные достижения», выступление с докладами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	2	
	2. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		
	3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		28/0	
Тема 2.1. Равномерный кросс.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие №2. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие №3. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Переменный бег.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

	1. Практическое занятие №4. Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие №5. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Изучить технику приёма и передачи эстафетной палочки.	2	
Тема 2.5. Выполнение прыжковых упражнений.	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие №6. Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Общая физическая подготовка		50/0	
Тема 3.1. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Содержание учебного материала	14	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Практическое занятие №8. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составление комплекса упражнений с собственным весом для выполнения в домашних условиях.	4	
Тема 3.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	Содержание учебного материала	14	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Практическое занятие №9. Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3. Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	Содержание учебного материала	8	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Практическое занятие №10. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц, выносливость, быстроту, ловкость.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	14	ОК 4, ОК 5, ОК 8

Тема 3.4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Практическое занятие № 11. Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Составление комплекса упражнений на растяжку плечевого пояса, спины и ног.	6	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		54/0	
Тема 4.1. Техника выполнения передач.	Содержание учебного материала	14	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Практическое занятие № 12. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Техника выполнения подач	Содержание учебного материала	12	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Практическое занятие № 13. Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощённых условиях.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	8	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Практическое занятие № 14. Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Игра на блоке.	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие № 15. Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие № 16. Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подготовить презентацию по тактике нападения и защиты.	4	
Тема 4.6. Контроль выполнения приемов игры в волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Практическое занятие № 17. Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол.		34/0	
	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 8

Тема 5.1. Стойка и передвижения.	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие № 18. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Содержание учебного материала	16	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	1. Практическое занятие № 19. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Просмотр кинофильма “Движение вверх”.	4	
Тема 5.3. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	6	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие № 20. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	6	
	2. Практическое занятие № 21. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 4, ОК 5, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Практическое занятие № 22. Выполнение передач, ведения мяча, броска.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего:		192	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оснащение учебных кабинетов и лабораторий установлено в соответствии с протоколом Методического совета факультета: Протокол № 5 от 24.12.2025 г.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 1 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
- 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>

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. Фаина, 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>

Электронные ресурсы

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <https://olympic.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Знания: – устный опрос, – тестирование, – результаты выполнения контрольных нормативов, – промежуточная аттестация. Умения: – экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
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 специальности.		