

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.10.2025 11:28:57  
Уникальный программный ключ:  
043f149fe29b39f38c91fa342d88c83cd0d6921f

Министерство науки и высшего образования РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Дагестанский государственный технический университет»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина

**СГ.04 Физическая культура**

наименование дисциплины по ОПОП

по профессии

**23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин**

код и полное наименование профессии

направленность программы:

**Слесарь по обслуживанию и ремонту автомобилей**

**Основное общее образование**

уровень образования, на базе которого осваивается ППКС

**Технический колледж при филиале ФГБОУ ВО «ДГТУ» в г. Дербенте**

наименование образовательной организации, где ведется дисциплина

Форма обучения

**очная**

очная, заочная

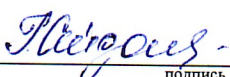
**курс 2**

**семестр(ы) 3,4**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО по профессии **23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин** с учетом рекомендаций ПООП подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Разработчик  подпись Гаджимирзоева В.З., преподаватель  
(ФИО)  
« 29 » августа 2023г.

Заведующая учебной частью, за которой закреплена дисциплина

 подпись Айдаева Г.Н.  
(ФИО)  
« 29 » 08 2023 г.

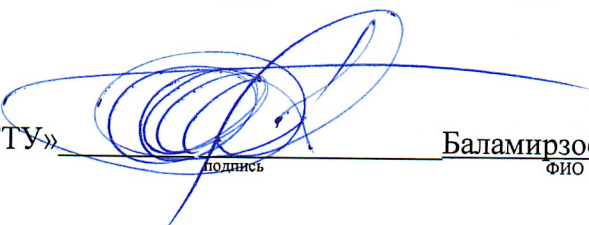
Программа одобрена на заседании Педагогического совета Технического колледжа  
от « 29 » 08 2023 года, протокол № 1

Заведующая учебной частью Технического колледжа

 подпись Айдаева Г.Н.  
(ФИО)  
« 29 » 08 2023 г.

Директор ТК при филиале  
ФГБОУ ВО «ДГТУ» в г.Дербенте  подпись Ибрагимов Э.К.  
(ФИО)

Начальник УО  подпись Магомаева Э.В.  
(ФИО)

И.о. ректора ФГБОУ ВО «ДГТУ»  подпись Баламирзоев Н.Л.  
(ФИО)

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>8</b>  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>10</b> |

## **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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.08 «Слесарь по ремонту строительных машин».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код<br/>ПК, ОК</b>               | <b>Умения</b>                                                                                                                   | <b>Знания</b>                                                                                                                    |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 02,<br>ОК 04,<br>ОК 05,<br>ОК 08 | – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                            | Объем в часах |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                     | 60            |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                                 |               |
| в т. ч.:                                                                      |               |
| теоретическое обучение                                                        |               |
| практические занятия                                                          | 60            |
| <i>Самостоятельная работа</i>                                                 | -             |
| <b>Промежуточная аттестация</b> дифференцированный зачет в четвертом семестре |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| 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, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                                                     | 4                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4/4</b>                                                            |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>                                                              | ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08                                                                     |
|                                                                                                     | 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности.<br>2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.<br>3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма |                                                                       |                                                                                                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>                                                              |                                                                                                |
|                                                                                                     | Практическое занятие 1. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре                                                                                                                                         | 4                                                                     |                                                                                                |
| <b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4/4</b>                                                            |                                                                                                |
| <b>Тема 2.1. Основы здорового образа жизни</b>                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>                                                              | ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08                                                                     |
|                                                                                                     | 1. Психическое здоровье и спорт.<br>2. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.<br>3. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения                                                                                 |                                                                       |                                                                                                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>                                                              |                                                                                                |
|                                                                                                     | Практическое занятие 2. Упражнения на развитие выносливости                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                     |                                                                                                |
|                                                                                                     | Практическое занятие 3. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда                                                                                                                      | 2                                                                     |                                                                                                |
| <b>Раздел 3. Мероприятия по укреплению здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей</b> |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>52/52</b>                                                          |                                                                                                |
| <b>Тема 3.1.</b>                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>52/52</b>                                                          | ОК 02, ОК 04, ОК                                                                               |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | 1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.<br>2. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков |              | 05, ОК 08 |
|                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                       | <b>52</b>    |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 4. Кросс по пересеченной местности                                                                                                                                                       | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 5. Бег на 150 м в заданное время                                                                                                                                                         | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 6. Челночный бег 3х10                                                                                                                                                                    | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 7. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность                                                                                                                                  | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 8. Прыжки в длину способом «согнув ноги»                                                                                                                                                 | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 9. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня                                                                                                                                     | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 10. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время                                                                                                                                  | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 11. Упражнения на снарядах. Ходьба по гимнастическому бревну                                                                                                                             | 2            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 12. Упражнения с гантелями                                                                                                                                                               | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 13. Упражнения на гимнастической скамейке                                                                                                                                                | 2            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 14. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке                                                                                                                       | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 15. Преодоление полосы препятствий                                                                                                                                                       | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 16. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений                                                                                                                                  | 4            |           |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 17. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции                                                                                                                                   | 4            |           |
| <b>Промежуточная аттестация дифференцируемый зачет</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |              |           |
| <b>Всего:</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               | <b>60/60</b> |           |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбрано 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 и электронные издания**

1. 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: 17.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. 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: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 22.12.2021).

6. 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). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 22.12.2021).

7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 22.12.2021).

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471782> (дата обращения: 22.12.2021).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 22.12.2021).

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                    | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Методы оценки                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>– понимание основ здорового образа жизни</p>                                                                                        | <p>– демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни;</p> <p>– обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> | Оценка результатов выполнения практических занятий |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | – точность и правильность выполнения физических упражнений                                                                                                                                                                                                                                       | Оценка результатов выполнения практических занятий |
| – понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                                                                                 | – правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей                                                                                                                                                             | Оценка результатов выполнения практических занятий |