

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.02.2026 13:26:51
Уникальный программный ключ:
20b84ea6d19eae7c3c775fccd8365441470edec7

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина

СГ.04 Физическая культура

индекс и наименование дисциплины по ОПОП

для профессии

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

код и полное наименование профессии

основное общее образование

уровень образования, на базе которого осваивается ППКРС

филиал ФГБОУ ВО «ДГТУ» в г. Каспийске,

наименование факультета, где ведется дисциплина

отделение

общеобразовательных дисциплин.

наименование отделения, за которым закреплена дисциплина

Форма обучения

очная

очная, заочная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин с учетом рекомендаций и ОПОП СПО по профессии.

Разработчик


подпись

Абдурахманов А.Ш.
(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 28 » 01 2026 г.

Зав. отделением, за которым закреплена дисциплина


подпись

Гордышев И.А., к.э.н., доцент
(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 28 » 01 2026 г.

Зав. выпускающей кафедрой по данной профессии


подпись

Султанова Л.М., к.т.н., доцент
(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 29 » 01 2026 г.

Программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

от 30 01 2026 года, протокол № 5.

Председатель предметной (цикловой) комиссии


подпись

Султанова Л.М., к.т.н., доцент
(ФИО уч. степень, уч. звание)

Директор филиала


подпись

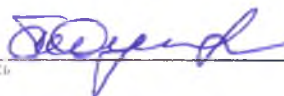
Н.К. Санаев
ФИО

Начальник ОАиКО


подпись

И.Ю. Гамзалова
ФИО

Проректор по учебной работе


подпись

А.Ф. Демирова
ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы_учебной дисциплины	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	7
3.1. Материально-техническое обеспечение	7
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	7
3.2.1. Основные печатные и электронные издания.....	7
3.2.2. Дополнительные источники.....	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» относится к учебному циклу «СГ. Социально-гуманитарный цикл» раздела «ПП. Профессиональная подготовка» ППКРС.

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин для обучающихся, имеющих основное общее образование.

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код и наименование компетенции	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У1 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	З1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни; З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; З4 средства профилактики перенапряжения

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	36
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	27
в том числе:	
лекции	
практические занятия	14/13
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
консультации	
Самостоятельная работа	0/9
Примерная тематика курсовых работ (при наличии)	
Промежуточная аттестация в форме зачета	4 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности			
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 08
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. 2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. 3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.	1	
	в том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.		
Раздел 2. Основы здорового образа жизни		5	
Тема 2.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		
	1. Психическое здоровье и спорт. 2. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. 3. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	
	Практическое занятие 2. Упражнения на развитие выносливости.	2	
	Практическое занятие 3. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	2	
Раздел 3. Мероприятия по укреплению здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 3.1. Физкультурно - оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. 2. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 4. Кросс по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие 5. Бег на 150 м в заданное время. Челночный бег	2	

	3х10.		
	Практическое занятие 6. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность.	2	
	Практическое занятие 7. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	2	
	Практическое занятие 8. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	2	
	Практическое занятие 9. Упражнения на снарядах. Ходьба по гимнастическому бревну.	2	
	Практическое занятие 10. Упражнения с гантелями.	1	
	Практическое занятие 11. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	
	Практическое занятие 12. Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	2	
Самостоятельная работа		9	
Итого за 4 семестр		27	
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Всего		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется с использованием специальных помещений (в соответствии с ФГОС и ОПОП).

Спортивный зал.

Оснащение спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- шкафы для одежды;
- стулья/скамейки;
- спортивный инвентарь и оборудование (стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры, 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, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, свисток, секундомер, табло (бумажно-картонное), сигнализация, транслятор, тренажёры для ног, многофункциональные тренажёры);
- открытые спортивные площадки;
- комплект учебно-методических материалов.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

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).

3. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru>

4. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации <http://edu.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения	«Отлично» («зачтено») - 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» («зачтено») - 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» («не зачтено») - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Текущий контроль при проведении: - письменного/устного опроса; - тестирования; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов). Промежуточная аттестация в форме зачета в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования и т.д.
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> - 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 профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	«Отлично» («зачтено») - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» («зачтено») - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» («зачтено») - 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.	Текущий контроль при проведении: - письменного/устного опроса; - тестирования; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов). Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования и т.д.

	- 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» («не зачтено») - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	--	--