

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от 31 марта 2026 г. № 78-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Социально - гуманитарный цикл

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

.

профиль обучения: технологический

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (заочный)

г. Сызрань, 2026

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой
общеобразовательных, общих гуманитарных и
социально-экономических, математических и
общих естественнонаучных циклов
Председатель Л.В. Купряшова

от «26» _03 __ 2026 г. протокол № 7

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой комиссией
общепрофессионального
и профессионального циклов

Председатель И.Н. Ежкова

от «26» _03 __ 2026 г. протокол № 7

Составитель: Д.В. Лисин, преподаватель СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): И.Н. Ежкова, методист
строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....</u>	4
<u>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</u>	
<u>2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....</u>	5
<u>3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</u>	6
<u>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</u>	14
<u>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ</u>	16
<u>ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</u>	16
<u>6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</u>	18
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</u>	.
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....</u>	.
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....</u>	.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/ программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих: учебная дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП*):

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК. 3.4	-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 специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; – средства профилактики перенапряжения – Способы реализации собственного физического развития

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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

Вариативная часть:

По результатам освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы вариативные образовательные результаты, ориентированные на выполнение требований рынка труда.

С целью реализации требований профессионального стандарта 16.025 Специалист по организации строительства обучающийся должен:

иметь практический опыт: принятия оперативных мер для устранения выявленных недостатков и дефектов производства вида строительных работ.

уметь: рассчитывать потребность в материальных и технических ресурсах, используемых при производстве вида строительных работ

знать: требования нормативных правовых актов, нормативных технических и руководящих документов по охране труда, пожарной безопасности и охране окружающей среды при производстве строительных работ

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	190
Основное содержание	190
Самостоятельная работа	170
Всего во взаимодействии с преподавателем	20
Теоретическое обучение (без консультаций и промежуточной аттестации)	2
лабораторные/практические занятия	18
Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	18
Самостоятельная работа	190
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация	1
Промежуточная аттестация	Зачет/ДЗ

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной	Содержание учебного материала		ОК.08, ПК.3.4
	1 ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках	2	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия		
	1.Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. 2. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. 3.Скоростной бег до 80 м. Финиширование. 4.Скоростной бег с 11-13 шагов разбега 5.Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 6.Метание теннисного мяча на дальность	4	
	Самостоятельная работа		
	Тренировка по заданным параметрам 1.Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м) 2.Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. 3 Бег на 1500м 4 Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. 5 Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. 6 Преодоление горизонтальных препятствий. 7 Преодоление вертикальных препятствий.		

Раздел 2 Волейбол			
Тема 2.1. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков	Содержание учебного материала	-	ОК.08, ПК.3.4
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия 1. Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках. 2. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. 3. Прямой нападающий удар. 4. Нижняя прямая подача на точность по зонам 5. Нижняя прямая подача на точность по зонам 6. Прямой нападающий удар из 3-й зоны	4	ОК.08, ПК.3.4
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Раздел 3 Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК.08, ПК.3.4
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия 1. Ведение мяча с сопротивлением. 2. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 3. Бросок в прыжке со средней дистанции. 4. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. 5. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 6. Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тренировка по заданным параметрам		

Раздел 4.	Упражнения общеразвивающей направленности			
Тема 4.1 Упражнения общеразвивающей направленности.	Содержание учебного материала		-	ОК.08, ПК.3.4
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия 1.ОФП. Физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. 2.ОФП. Физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости.		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Тренировка по заданным параметрам			
Раздел 5. Лыжные гонки				
	Содержание учебного материала		-	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	1		-	ОК.08, ПК.3.4
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
Тема 5.2. Техника лыжных гонок	Содержание учебного материала		-	ОК.08, ПК.3.4
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия 1.Одновременный бесшажный ход. 2.Подъем в гору скользящим шагом. 3.Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км		2	ОК.08, ПК.3.4
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			

Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 3 км. Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски .Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски .Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»			
Раздел 6. Волейбол			
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	-	ОК.08, ПК.3.4
Командные тактические действия в защите и нападении.	1		
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
Тема 6.2. Техника игры	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия		
	Практическое занятие 1. Волейбол. Стойка и передвижения игроков.	2	ОК.08, ПК.3.4
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка правил игры		
Раздел 7. Прикладно - ориентированная подготовка			
Тема 7.1 Прикладно - ориентированная	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практическое занятие	-	ОК.08, ПК.3.4

подготовка				
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону 2.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту, пересеченной местности.			
Раздел 8. Легкая атлетика.				
Тема 8.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание учебного материала		1	ОК.08, ПК.3.4
	1			
	Лабораторные занятия		-	ОК.08, ПК.3.4
	Практическое занятие			
	Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.			
	Тренировка по заданным параметрам			
	Дифференцированный зачет		1	
		190 часов		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы в колледже все помещения, объекты Физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по Физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам;

Технические средства обучения: табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Залы:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы преподаватель использует перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

Для преподавателей

1. Лях В.И., «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255с
2. Погадаев Г.И., «Физическая культура», 10-11 кл. Базовый уровень

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Дополнительные источники

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013. Литвинов А. А., Козлов А. В.,
2. Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-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 специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - владеет техниками выполнения двигательных действий; - выполняет тактико-технические действия в игре; - выполняет требуемые элементы; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; – средства профилактики перенапряжения – Способы	- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

реализации собственного физического развития		
---	--	--

6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Планирование учебных занятий с использованием активных
и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые ОК, ПК, знания и умения
1.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	Работа в малых группах	ОК.08 ПК.3.4
2.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	Работа в малых группах	ОК.08 ПК.3.4
3.	Правила игры. Учебная игра. (баскетбол)	2	Работа в малых группах	ОК.08 ПК.3.4

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
Сопоставление требований профессионального стандарта,
утвержденного Приказом Минтруда России от 16.02.2021 № 52н
строительства от 21.10.2021 г. № 747н
и образовательных результатов УД ОГСЭ.05 Физическая культура

Требования профессионального стандарта	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Наименование разделов/тем и рабочей программы по дисциплине
Необходимые умения: ТУ.1 Организовывать работу персонала при проведении технического обслуживания и текущего ремонта механического оборудования подъемных сооружений	ПМ.03 Организация деятельности структурных подразделений при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, эксплуатации, ремонте и реконструкции зданий и сооружений» МДК. 03.01 Организация деятельности структурных подразделений при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, эксплуатации, ремонте и реконструкции зданий и сооружений ПК 3.2. Обеспечивать работу структурных подразделений при выполнении производственных задач; Опыт практической деятельности: - проведение инструктажа работникам по правилам охраны труда и требованиям пожарной безопасности; Уметь: -вносить предложения о мерах поощрения и взыскания работников; Знать: - приемы и методы управления структурными подразделениями при выполнении производства строительно-монтажных, в том числе отделочных работ;	Уметь: У1Использовать приемы саморегуляции поведения	Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Раздел 6. Волейбол Тема 6.1. Командные тактические действия в защите и нападении.