

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ-
НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г.
СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

код и название учебной дисциплины

социально-гуманитарный цикл

основной образовательной программы
по профессии:

**18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов,
готовой продукции, отходов производства (по отраслям)**

код и наименование профессии

профиль обучения: технологический

г. Сызрань, 2026

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Общеобразовательный, общий гуманитарный и социально-экономический, математический и общий естественнонаучный циклы от «___» _____ г. протокол № ____

Составитель: И.И. Афонасьев, преподаватель СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.Н. Барабанова, председатель ПЦК
технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 СОПОСТАВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ПС И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УД	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (далее – УД) является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии СПО 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

Рабочая программа УД может быть использована в профессиональной подготовке студентов по специальностям СПО технологического профиля.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл согласно ФГОС.

1.3 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*):

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 – 9.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 час.;
- самостоятельной работы обучающегося 0 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	80
Объем образовательной программы	80
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	80
контрольная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Практическая часть		80 час	
Раздел 1.	Плавание	20 ч	ОК 1 – ОК 9
Тема 1.1 Кроль на груди.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Изучение способа кроль на груди. Имитация. Изучение способа кроль на спине. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.2 Брас.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Изучение способа брас. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.3 Баттерфляй.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Изучение способа баттерфляй. Имитация		
	Зачет	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 2.	Виды по выбору	20 ч	
Тема 2.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	

	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.2 Настольный теннис.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Настольный теннис.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.3 Подвижные игры	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Подвижные игры		
	Зачет	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	20ч	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.2. Общая выносливость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Развитие общей выносливости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3. Сила.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Развитие силы.		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4. Ловкость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие ловкости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.5. Устойчивость на ограниченной опоре	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Развитие устойчивости на ограниченной опоре		
	Зачет.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 4.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	(20 ч)	
Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Обучение технике бега на короткие дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники эстафетного бега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.4. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.5. Бег 1500 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Бег 1500 метров		
	Дифференцированный зачет	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Всего:		80 час.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона (площадки).

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной сетки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики;

Перекладина;

Гимнастический конь;

Гимнастическое бревно;

Гимнастические брусья;

Гимнастические кольца;

Канат;

Гимнастические маты;

Скамейки;

Мячи волейбольные;

Мячи баскетбольные;

Футбольные мячи;

Гандбольные мячи;

Футбольные ворота;

Гантели;

Скакалки;

Обручи;

Гири;

Лыжи;

Лыжные ботинки;

Лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2022.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2022.

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2022.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2022.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2022.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Для обучающихся

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	Оценка нормативов двигательной активности
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	Оценка письменных и устных опросов, дифференцированный зачет
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	

5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

[illegible]

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 универсальные учебные действия
1	Изучение способа брас. Имитация	2	использование средств мультимедиа; технология моделирования	Формирование ОК 8
2	Обучение и закрепление техники эстафетного бега	2	работа в малых группах	Формирование ОК 8