

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА

СГЦ.04 «Физическая культура»

Тюмень, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт программы дисциплины социально-гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура»	4
2	Структура и содержание программы дисциплины социально гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура».....	5
3	Условия реализации программы дисциплины социально гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура»	9
4	Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины социально-гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура»	11

1 Паспорт программы дисциплины социально-гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Программа дисциплины социально-гуманитарного цикла является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров».

Программа социально-гуманитарного цикла может быть использована при формировании содержания программ профессионального обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В результате освоения дисциплины общепрофессионального цикла обучающийся должен:

уметь:

- 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 профессии.

знать:

- 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

Общие компетенции:

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

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

2 Структура и содержание программы дисциплины социально гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1 – Разделения по видам учебной работы

Вид учебной работы		Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)		36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		36
в том числе:		
Теоретического обучение	лекции	2
Практическое обучение	практические занятия	32
	зачёт	1
Итоговая аттестация –зачёт (из часов практического обучения)		1

2.1 Тематический план и содержание дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура»

Таблица 2 – Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Основные знания о физической деятельности	2	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Особенности занятий физической культурой и спортом (ФКиС) в колледже.	2	1
Раздел 2.	Легкая атлетика	8	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1	2
	ПЗ №1: 2.1.1. Специально-подготовительные беговые упражнения.		
	ПЗ №2: 2.1.2. Бег на длинные дистанции.	1	2
	ПЗ №3: 2.1.3. Бег на длинные дистанции.	1	2
	ПЗ №4: 2.1.4. Прыжки в длину с разбега.	1	2
	ПЗ №5: 2.1.5. Бег на короткие дистанции.	1	2
	ПЗ №6: 2.1.6. Эстафетный бег.	1	2
Выполнение контрольных нормативов	ПЗ №7: Прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции жен. 60 м, муж. 100 м., бег на длинные дистанции жен. 2000 м, муж. 3000 м. Выполнение нормативов ГТО.	2	2
Раздел 3.	Гимнастика	6	
Тема 3.1. Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ПЗ №8: 3.1.1. Упражнения на гибкость. Выполнение нормативов ГТО – «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье».	1	2

	ПЗ №9: 3.1.2. Комплекс акробатических упражнений.	1	2
	ПЗ №10: 3.1.3. Элементы акробатики.	1	2
	ПЗ №11: 3.1.4. Опорный прыжок через «коня».	1	2
	ПЗ №12: 3.1.5. Комплекс акробатических упражнений. Выполнение гимнастической комбинации.	1	2
	ПЗ №13: 3.1.6. Опорный прыжок через «коня».	1	2
Раздел 4.	Волейбол	7	
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	ПЗ №14 4.1.1. Прием и передача мяча.	1	2
	ПЗ №15 4.1.2. Поддачи мяча.	1	2
	ПЗ №16 4.1.3. Нападающий удар.	1	2
	ПЗ №17 4.1.4. Учебная игра.	1	2
	ПЗ №18 4.1.5. Командные тактические действия в защите и нападении.	1	2
	ПЗ №19 4.1.6. Учебная игра.	1	2
Выполнение контрольных нормативов	ПЗ №20 Верхний прием над собой, нижний прием над собой.	1	2
Раздел 5.	Лыжная подготовка	7	
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
	ПЗ №21: 4.1.1. Классические лыжные ходы.	1	2
	ПЗ №22: 4.1.2. Коньковые лыжные ходы.	1	2
	ПЗ №23: 4.1.3. Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем б/у времени.	1	2
	ПЗ №24: 4.1.4. Подъемы и спуски на лыжах.	1	2
	ПЗ №25: 4.1.5. Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем б/у времени.	1	2
Выполнение контрольных нормативов	ПЗ №26 Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем с учетом времени. Выполнение нормативов ГТО.	2	2

Раздел 6.	Баскетбол	6	
Тема 6.1. Баскетбол	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	2
	ПЗ №27 6.1.1. Передачи и ведение мяча.	1	2
	ПЗ №28 6.1.2. Учебная игра.	1	2
	ПЗ №29 6.1.3. Броски мяча в корзину	1	2
	ПЗ №30 6.1.4. Учебная игра.	1	2
Выполнение контрольных нормативов	ПЗ №31 6.1.5. Командные тактические действия в защите и нападении. Броски мяча в корзину со штрафной линии.	1	2
	Зачет Выполнение нормативов ГТО.	1	2
	ИТОГО:	36	
	Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	36	
	Теоретическое обучение в том числе:	2	
	Лекции	2	
	Практическое обучение в том числе:	34	
	Практические занятия	32	
	Зачет	1	
	Зачёт (из часов практического обучения)	1	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 Условия реализации программы дисциплины социально гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

Оборудование спортивного комплекса:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- лыжный инвентарь 50 комплектов;
- гимнастическая скамья 8 шт.;
- гири – 5 пар;
- мячи волейбольные 12 шт.;
- мячи баскетбольные 12 шт.;
- щиты баскетбольные 6 шт.;
- сетка волейбольная 1 комплект;
- информационные стенды;
- гимнастические маты 20- шт.;
- гимнастический конь 1 шт.;
- трамплин гимнастический 1 шт.;
- волейбольная площадка 1 шт.;
- баскетбольная площадка 1 шт.;
- беговая дорожка 200 м.;
- стартовые колодки 4 пар;
- сектор для прыжков в длину с разбега 1 шт.;
- эстафетные палочки 4 шт.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- секундомер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2021. – 493 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. 320 с.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 56 с. – ISBN 978-5-8114-5849-3.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л.А. Садовникова. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

Интернет-ресурсы:

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/77006>.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 56 с. – ISBN 978-5-8114-5849-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 08.06.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.
4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. – 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: 08.06.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины социально-гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура»

4.1 Образовательное учреждение, реализующее подготовку по дисциплине социально-гуманитарного цикла, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний и умений. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе практических занятий, тестировании, а также выполнения обучающимися групповых, парных, индивидуальных заданий.

Таблица 3 – Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) дисциплины социально-гуманитарного цикла СГЦ.04 «Физическая культура»

Тема общепрофес- сиональной дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Раздел 1. Основные знания о физической деятельности			
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурн ом, профессионал ьном и социальном развитии человека	знать: – современное олимпийское и физкультурно-массовое движение; – виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр; – основные показатели физического развития; – правила составления комплексов упражнений; – особенности занятий ФКиС в колледже; – составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; – выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; – подсчитывание ЧСС при	знает: – современное олимпийское и физкультурно-массовое движение; – виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр; – основные показатели физического развития; – правила составления комплексов упражнений; – особенности занятий ФКиС в колледже; – составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; – выполнение комплексов упражнений утренней зарядки,	Защита реферата.

	выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. уметь: – проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - демонстрировать здоровый образ жизни.	физкультминуток и физкультурных пауз; – подсчитывание ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. умеет: – проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - демонстрировать здоровый образ жизни.	
--	---	---	--

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1 Легкая атлетика Выполнение контрольных нормативов	знать: – технику и правила выполнения высокого старта, бега на короткие дистанции (60м и 100м), гладкого равномерного бега на учебных дистанциях; – технику эстафетного и челночного бега; – прыжков: в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты; – упражнений общей физической подготовки; – выполнение передвижений в ходьбе, беге, прыжках разными способами; – выполнение легкоатлетических упражнений. уметь: – сдавать нормативы по	знает: – технику и правила выполнения высокого старта, бега на короткие дистанции (60м и 100м), гладкого равномерного бега на учебных дистанциях; – технику эстафетного и челночного бега; – прыжков: в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты; – упражнений общей физической подготовки; – выполнение передвижений в ходьбе, беге, прыжках разными способами; – выполнение легкоатлетических упражнений.	ПЗ №1-7: Прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции жен. 60 м, муж. 100 м., бег на длинные дистанции жен. 2000 м, муж. 3000 м.
--	---	---	---

	лёгкой атлетике. выполнять нормативы ГТО по лёгкой атлетике.	умеет: – сдавать нормативы по лёгкой атлетике. выполнять нормативы ГТО по лёгкой атлетике.	
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1 Гимнастика	знать: технику и правила выполнения: – кувырк вперёд (назад) в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180*, кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат; – боковой переворот; – стойки: на голове и руках, на лопатках; – прикладных упражнений: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; – упражнений общей физической подготовки; – выполнение строевых упражнений; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; – выполнение опорных прыжков. уметь: выполнять нормативы ГТО по гимнастике.	знает: технику и правила выполнения: – кувырк вперёд (назад) в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180*, кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат; – боковой переворот; – стойки: на голове и руках, на лопатках; – прикладных упражнений: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; – упражнений общей физической подготовки; – выполнение строевых упражнений; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; – выполнение опорных прыжков. умеет: выполнять нормативы ГТО по гимнастике.	Выполнение гимнастической комбинации на технику. ПЗ №8-13.
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1 Волейбол	знать: – правила соревнований; – судейскую терминологию;	знает: – правила соревнований; – судейскую	ПЗ №14-20 Верхний прием над собой, нижний прием

	– организацию соревнований. уметь: – выполнять игровые действия в волейболе; – организовывать соревнования.	терминологию; – организацию соревнований. умеет: – выполнять игровые действия в волейболе; – организовывать соревнования.	над собой.
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Лыжная подготовка	знать: – способы передвижения на лыжах; – виды лыжных ходов; – технику подъёмов и спусков; – технику передвижение на лыжах коньковыми и классическими ходами; – применение различных способов подъёмов в гору; – технику спуска с горки в различных стойках. уметь: выполнять нормативы ГТО по лыжной подготовке.	знает: – способы передвижения на лыжах; – виды лыжных ходов; – технику подъёмов и спусков; – технику передвижение на лыжах коньковыми и классическими ходами; – применение различных способов подъёмов в гору; – технику спуска с горки в различных стойках. умеет: выполнять нормативы ГТО по лыжной подготовке.	ПЗ№21-26 Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем с учетом времени. Выполнение контрольных нормативов, ГТО.
Раздел 6. Баскетбол			
Тема 6.1. Баскетбол	знать: – правила соревнований; – судейскую практику; – организацию соревнований. уметь: – выполнять игровые действия в баскетболе; – проводить игры по правилам; - сдавать нормативы по баскетболу.	знает: – правила соревнований; – судейскую практику; – организацию соревнований. умеет: – выполнять игровые действия в баскетболе; – проводить игры по правилам; - сдавать нормативы по баскетболу.	ПЗ №27-31 Броски мяча в корзину со штрафной линии. Выполнение контрольных нормативов, ГТО.

Таблица 4 – Результаты изучения (общие компетенции, профессиональные компетенции) дисциплины «физическая культура»

Результаты обучения (развитие общих и профессиональных компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности. Оценивание выполнения практических и самостоятельных работ.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Оценивание выполнения практических и самостоятельных работ. Выполнение нормативов ГТО. Получение знака ГТО.

4.2 Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по дисциплине социально-гуманитарного цикла.

Таблица 5 – Перечень нормативов для сдачи практической части дифференцированного зачёта

№ п/п	Мужчины, юноши	Женщины, девушки
1.	Бег 100 метров.	Бег 60 метров.
2.	Бег 3000 метров.	Бег 2000 метров.
3.	Подтягивание на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. На выбор.	Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. На выбор.
4.	Наклон вперёд из положения стоя на	Наклон вперёд из положения стоя на

	гимнастической скамье.	гимнастической скамье.
5.	Челночный бег 3*10 метров.	Челночный бег 3*10 метров.
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.
8.	Бег на лыжах 5000 метров.	Бег на лыжах 3000 метров.