

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Факультет среднего общего и профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСОиПО
И.В. Конырева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **«СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности среднего профессионального образования
«15.02.16 Технология машиностроения»

на базе основного общего образования
Форма обучения заочная

Комсомольск-на-Амуре 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «СПЦ.04Физическая культура» составлена на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2022 г. № 444 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 - Технология машиностроения».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании отделения Среднего профессионального образования – Колледж.

Протокол № 5
от «15» июня 2026 г.

Руководитель отделения СПО-Колледж

О.А. Булавенко

Автор рабочей программы

И.В. Шапоренко

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГЦ.04 Физическая культура» является обязательной частью СГЦ. Социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО №444 от 14.06.2022 по специальности 15.02.16 - «Технология машиностроения».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных физических упражнений различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	284
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	252

в том числе::	
-составление рефератов	62
-составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития;	30
-составление комплекса упражнений различной направленности	40
-самостоятельная работа над совершенствованием профилактики перенапряжений, характерных для данной специальности.	100
-контрольная работа	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 16 час	

1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел1	Теоретический раздел: - История возникновения и развитие физической культуры. - Социально-биологические основы физической культуры. - Основы здорового образа жизни. - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	16	ОК 04.; ОК 08.
Раздел 2	Самостоятельная работа студентов	252	ОК 04.; ОК 08.
Всего:		284	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Учебно-методическое обеспечение программы предмета

Учебно-методический комплекс предмета (календарно-тематическое планирование, методические указания для обучающихся по проведению практических занятий, методические указания для обучающихся по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, контрольно-оценочные средства).

3.2 Материально-техническое обеспечение программы предмета

<i>Объекты спорта</i>	<i>Оснащенность объектов</i>
Универсальный спортивный зал	стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойки для дартса
Специализированный зал	мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование: телевизор, DVD-проигрыватель, колонки
Тренажерный зал	кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства
Открытый стадион широкого профиля	беговая дорожка, футбольное поле, волейбольное поле, поле для игры в минифутбол с воротами, площадка для игры в баскетбол: 2 металлические баскетбольные стойки, 2 баскетбольных щита с кольцами; площадка для игры в волейбол с 2-мя металлическими стойками. Сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления. Спаренная беговая дорожка длиной 60 м. Комплект оборудования полосы препятствий: брусья, кроссфит (рукоход) тройной, лабиринт, турники, гимнастическая стенка

Для проведения занятий по стрельбе предусмотрен стрелковый тир:

Стрелковый тир	Специализированная (учебная) мебель; специализированные технические средства, предназначенные для формирования знаний и умений по безопасному обращению с оружием, тренировки навыков стрельбы; демонстрационные учебно-наглядные пособия ознакомительного, обучающего характера по темам учебной дисциплины
----------------	--

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2.1. Список литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 450 с. – (Профессиональное образование). // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 216 с. – (Профессиональное образование). // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://urait.ru/bcode/585867> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 3-е изд. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 122 с. – // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для среднего профессионального образования / И. П. Зайцева. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 427 с. // IPR SMART: цифровой образовательный ресурс. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 424 с. – (Профессиональное образование). // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

6. Оздоровительные технологии физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 330 с. – (Профессиональное образование). // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://urait.ru/bcode/590363> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

7. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 184 с. –

(Профессиональное образование). // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://urait.ru/bcode/587156> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

8. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 308 с. – (Профессиональное образование). // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://urait.ru/bcode/589307> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование формируемых компетенций	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	
--	--	--