РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль обучения: естественно-научный

2026 г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
ПЦК физической культуры и ОБЖ	Заместитель директора по УР
_____Макина К.В.	_____Кисюк О.П.
«____» _____ 2026 г.	«____» _____ 2026 г.

Составитель программы учебной дисциплины:

Егорова И.А., преподаватель КГБ ПОУ ХКОТСО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
4.. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**9**
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной **п**рофессиональной образовательной программы

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

2.1. В результате освоения УД обучающийся должен овладеть ЛР; ОК (ФГОС СПО):

Программа воспитания	
Код результата	**Наименование личностного результата**
Личностные результаты	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2	готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России
ЛР 6	принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение
ЛР 7	готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 10	Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся
ЛР 14	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации
ЛР 21	готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику
ЛР 23	самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством
ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 33	открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ФГОС СПО	
Код компетенц	**Наименование компетенции**
Общие компетенции	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и

	культурного контекста;
ОК 6	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 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать и уметь

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2.3. Количество часов, отведенное на освоение программы общепрофессиональной учебной дисциплины, в том числе изменения внесенные в программу учебной дисциплины

Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 36 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 36 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**36**
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	
Теоретические занятия	**2**
Практические занятия	**34**
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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. Физическая подготовка		**14**	
Тема 1.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**4**	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8
	Краткие сведения о легкой атлетике		
	В том числе, практических занятий	**4**	
	Бег на средние дистанции	2	
	Метание гранаты на дальность и в цель. Спортивная ходьба	2	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО		
	В том числе, практических занятий	**4**	
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	4	
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6**	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8
	Краткие сведения о гимнастике		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Упражнения для развития гибкости.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплексы профессионально-прикладных упражнений	**2**	
Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры		**22**	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала** **Теоретическое занятие** Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.	**2**	
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**	**6**	

Волейбол	Краткие сведения о волейболе		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8
	В том числе, практических занятий	**6**	
	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	6	
Тема 2.3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**6**	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8
	Краткие сведения о баскетболе		
	В том числе, практических занятий	**6**	
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний	6	
Раздел 3. Контрольные нормативы		**6**	
Тема 3.1. Контрольные нормативы	**Содержание учебного материала**		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8
	В том числе, практических занятий		
	Сдача нормативов по лёгкой атлетике	2	
	Сдача нормативов по гимнастике	2	
	Сдача нормативов по спортивным играм	2	
Всего:		**36**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:
- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
-тренажерный зал размером 10 м на 7 м- с тренажерами;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. 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). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 12.05.2021)
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/453962 (дата обращения: 12.05.2021)
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 с. - ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/129198.html (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/129198
4. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/473322 (дата обращения: 12.05.2021)
5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 12.05.2021)
6. 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: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151215 (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. - 259 с. - ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/116763.html (дата обращения: 04.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/116763

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формируемые компетенции, результаты**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
знать/понимать:		
роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
особенности формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
методы развития физических качеств и способностей, способы совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
уметь:		

владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8	выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов
Владеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8	
владеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-8	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внесшего изменения	