Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.11.2026 16:48:17
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

Приложение 2.4
к ОПОП-П по профессии
18.01.27 Машинист технологических
насосов и компрессоров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная
	(очная, заочная)
Курс	2
Семестр	3, 4

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.09.2022 № 854, зарегистрирован в Минюсте РФ 26.10.2022, регистрационный №70703, и на основании примерной программы по дисциплине «Физическая культура», одобренной заседанием Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №19 от «23» июля 2024.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ОО и СГ НГО
Протокол № 9 от «01» апреля 2026 г.
Председатель ЦК
А.В.Калистова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующий отделением
А.А. Чепик

Рабочую программу разработали:
С.А.Шпильман, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: педагог по физической культуре
О.Б. Авдейчук, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: учитель физической культуры
С.П. Козленко, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: преподаватель по специальности «Физическая культура и спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
2.2. Тематический план и содержание дисциплины
2.3. Практическая подготовка
3. Условия реализации дисциплины
3.1. Материально-техническое обеспечение
3.2. Учебно-методическое обеспечение
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации
Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: формирование физической культуры личности и укрепление здоровья.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности;	-
ОК.08	- 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	-
ПК 2.1	-использовать физкультурнооздоровительную 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 данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**26**	**22**
Лекции	2	
Практические занятия	22	22
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**10**	**8**
Лекции	-	
Практические занятия	8	8
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**36**	**30**
Лекции	2	
Практические занятия	30	30
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация	4	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр	**ВСЕГО**	**24/22**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2/0**	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его		
	В том числе:		
	Лекция № 1 Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.	2/0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**22/22**	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4/4	
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1

Совершенствование техники длительного бега	**В том числе:**		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4/4	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**	**6/6**	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6/6	
Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4/4	
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4/4	
Промежуточная аттестация в форме зачета		**2/0**	
4 семестр	**ВСЕГО**		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**8/8**	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	8/8	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и		

	методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 6 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда	2/2	ОК.04, ОК.08, ПК 2.1
	Практическое занятие №7. Формирование профессионально значимых физических качеств	1/1	
	Практическое занятие №8. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1/1	
	Практическое занятие №9. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2/2	
	Практическое занятие №10 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2/2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2/0**	
Всего		**36/30**	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура организуется путем проведения отдельных практических занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки
1	**В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки**			
1.1	2.1	Практическое занятие №1.	4	Составление, организация и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста
1.2	2.2	Практическое занятие №2.	4	
1.3	2.3	Практическое занятие №3.	6	Формирование тактического мышления посредством учебной игры, умения анализировать ситуацию, предвидеть развитие действий и принимать решения.
1.4	2.4	Практическое занятие №4.	4	
1.5	2.5	Практическое занятие №5.	4	Выполнение упражнений и комплексов упражнений гимнастики для рук и

1.6	3.1	Практическое занятие №6.	2	плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, направленных на развитие силовых качеств, значимых для будущего специалиста.
1.7		Практическое занятие №7.	1	
1.8		Практическое занятие №8.	1	
1.9		Практическое занятие №9.	2	Развитие физических качеств, необходимых при выполнении специализированных работ
1.10		Практическое занятие №10.	2	
	Всего, час-		30	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П:

- Спортивный зал.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. Текст: электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562057

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. Текст: электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/565611

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
Знает		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осуществляет контроль и оценку индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планирует системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Экспертная оценка практических занятий №1-10
Умеет		
-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и	Экспертная оценка практических занятий №1-10

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	
Практический опыт применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

Лист согласования

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура_2026_18.01.27_МТНр"

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением		Чепик Александр Александрович	Согласовано	25.06.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Николаева Ольга Николаевна	Согласовано	26.06.2026	
	Директор		Каюкова Дарья Хрисановна	Согласовано	26.06.2026	
	Главный специалист		Плаксина Алла Алексеевна	Согласовано	29.06.2026	