

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж автоматизации производственных процессов  
и прикладных информационных систем»**

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 9 от 15.05.2026

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «Колледж  
автоматизации производства»  
от 15.05.2026 № 624

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

Для специальности **27.02.06 «Метрологический контроль средств измерений»**

Квалификация	техник-метролог
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по СПССЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по СПССЗ	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2025

Рабочая программа профессионального модуля разработана с целью формирования дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения лучшей подготовки выпускников и возможности продолжения ими образования, в рамках вариативной части программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 27.02.06 «Метрологический контроль средств измерений», с учетом требований ФГОС (утв. Министерства просвещения Российской Федерации от 18 сентября 2023 г. №699)

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составил: Бахар Г.М., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж автоматизации производства»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 8 от 27.04.2026.

Заведующий отделом СОП

А.Ф. Жмайло

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	Ошибка!
<b>Закладка не определена.</b>	
1.1. Область применения программы .....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: .....	Ошибка! Закладка не определена.
<b>Закладка не определена.</b>	
1.3. Требования к результатам освоения дисциплины: .....	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Использование часов вариативной части ППСЗ .....	Ошибка! Закладка не определена.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	13
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	13

- **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 27.02.06 «Метрологический контроль средств измерений»

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, 04, 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

- **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- **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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	108
в том числе:	
практические занятия	104
теория	4
практическая подготовка	20
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета<sup>1</sup> в 4 и 5 семестре</i>	

---

<sup>1</sup> Зачет, дифференцированный зачет проводится за счет часов, отведенных на освоение данной дисциплины.  
Основание: Выписка из Учебного плана 27.02.06

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения <sup>1</sup>
1	2	3		4
<b>Физические способности человека и их развитие</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).  Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие	2		2

<sup>1</sup> 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)

	выносливости.			
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2
	<b>Практическая работа №1 Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»</b>	2		2
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
Тема 2.4. Техника игры в нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4		2
	<b>Практическая работа № 2 Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»</b>	2		

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>10</b>		
Тема 3.1. Техника передачи и ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 3.2. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2
Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	4		2
	<b>Практическая работа № 3 Контрольные нормативы по разделу «Баскетбол»</b>	2		
<b>Раздел 4. Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)</b>		<b>10</b>		
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	4		2
Тема 4.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Практическое занятие:</b> Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	4		2
	<b>Практическая работа № 4 Контрольные нормативы по разделу «ОФП, ППФП»</b>	2		

<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>22</b>		
Тема 5.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 5.2. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 5.3. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 5.4. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6		2
	<b>Практическое занятие:</b> <b>Практическая работа №5 Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»</b> Выполнение контрольных нормативов по силовой подготовке.	2		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		2
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>

<b>3 курс</b>				
Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
Тема 6.1. Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2
Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	4		2
Тема 6.3. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2
	<b>Практическая работа № 6 Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»</b>	2		2
<b>Раздел 7 Волейбол</b>		<b>10</b>	10	
Тема 7.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2

Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
Тема 7.4. Техника игры в нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2
	<b>Практическая работа №7 Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»</b>	2		2
<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика</b>		<b>20</b>		
Тема 8.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 8.2. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 8.3. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом	4		2

	Упражнения на тренажерах			
Тема 8.4. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	4		2
	<b>Практическая работа №8 Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>	2		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		2
<b>ИТОГО</b>		108	20	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Основная литература

Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2014. - 256 с.

Дополнительная литература

Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2015. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)" -URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>-Режим доступа : ограниченный по логину и паролю.

### **1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ Выполнение практических заданий на ДЗ
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Выполнение тестовых заданий по темам

2. Основы здорового образа жизни

Выполнение тестовых заданий на  
ДЗ