



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное образовательное учреждение Астраханской области**  
**высшего образования**  
**«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»**  
**ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**  
**(Енотаевский филиал ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)**


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии  
среднего профессионального образования

**29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий**

**Квалификация: Мастер по изготовлению швейных изделий**

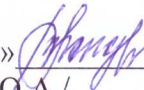
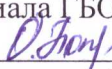
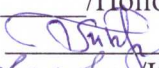
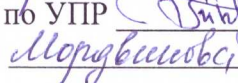
ОДОБРЕНА  
Методическим  
объединением  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 8  
от «16» апреля 2026 г.  
Председатель методического  
объединения  
 / Чалдаева С.Г.  
«16» апреля 2026г.


РЕКОМЕНДОВАНА  
Педагогическим советом  
Енотаевского филиала  
ГБОУ АО ВО АГАСУ  
Протокол № 5  
от «18» апреля 2026 года

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Енотаевского  
филиала ГБОУ АО ВО  
«АГАСУ»  
  
/Кузнецова В.Г./  
«16» апреля 2026г.

Составитель: преподаватель  /Лепехина Н.С./

Рабочая программа разработана на основе требований:  
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
- ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного 26 сентября  
2023 г. Приказом №720 Министерства Просвещения Российской Федерации  
Учебного плана на 2026-2028 уч.год

Согласовано:  
Методист  
Енотаевского филиала ГБОУ АО ВО «АГАСУ»  /Кондратьева Ю.И.  
Библиотекарь:  /Попова О.А./  
Заместитель директора по УПР  /Тырнова С.Ю.  
Специалист УМО СПО  /К.П. Мордвинова

Рецензент:  
ГАПОУ «Черноярский губернский колледж» \_\_\_\_\_  
(должность, место работы)  
 /Терешченко С.Н.  
\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_ /  
подпись

Принято УМО СПО:  
Начальник УМО СПО  / А.П. Гельван  
Подпись И.О.Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины .....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины.....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>5</b>
2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий .....	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура .....	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>8</b>
3.1. Образовательные технологии.....	8
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	8
3.3. Информационное обеспечение обучения .....	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>9</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования имеющих право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной профессии, имеющих государственную аккредитацию и при наличии соответствующей лицензии.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является дисциплиной социально-гуманитарного цикла профессиональной подготовки.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1 использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 основы здорового образа жизни;

33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

34 средства профилактики перенапряжения

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, практических занятий 38 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
практические занятия	38
Контрольная работа	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	Учебным планом не предусмотрено
<b>Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1   Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	1	
	<b>Контрольные работы</b>		
	2   Контрольная работа №1. Входной контроль.	1	
	<b>Практические занятия</b>		
	3   Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	2	
	4   Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
5   Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	2		
	<i>Практические занятия. Устный опрос. Тестирование. Выполнение упражнений.</i>		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1   Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	
	2   Упражнения на развитие выносливости.	2	
	3   Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	1	
	<i>Практические занятия. Устный опрос. Тестирование. Выполнение упражнений.</i>		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья,</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1   Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в	2	

достижения жизненных и профессиональных целей		выполнении профессиональных навыков	
	2	Кросс по пересеченной местности.	2
	3	Бег на 150 м в заданное время.	2
	4	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1
	5	Метание гранаты в цель.	1
	6	Метание гранаты на дальность.	1
	7	Челночный бег 3x10.	1
	8	Прыжки на различные отрезки длины.	1
	9	Выполнение максимального количества элементарных движений	1
	10	Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	1
	11	Упражнения на снарядах.	1
	12	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1
	13	Ходьба по гимнастическому бревну	1
	14	Упражнения с гантелями	1
	15	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	16	Акробатические упражнения.	1
	17	Упражнения в балансировании.	1
	18	Упражнения на гимнастической стенке.	1
	19	Преодоление полосы препятствий.	1
	20	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.	1
	21	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	1
	22	Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний.	1
	23	Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Дифференцированный зачет.	1
		<i>Практические занятия. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование.</i>	1
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Образовательные технологии.

При реализации программы дисциплины СГ.04 Физическая культура используются развивающие и практико – ориентированные образовательные технологии, дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

В учебном процессе, помимо теоретического обучения используются практические занятия, способствующие формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: групповые дискуссии, разбор конкретных ситуаций, подготовка индивидуального проекта.

#### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом: Спортивный инвентарь: гантели, граната учебная, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный, ворота футбольные, обруч металлический, скакалки, штанга, маты, сетка волейбольная. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивная площадка (стадион) включает в себя: футбольное поле, полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы: - линия начала полосы, стена, разрушенный мост, кочки, прыжковая яма.	416200, Астраханская область муниципальный округ Енотаевский, с. Енотаевка, ул. Чичерина, дом 23а, 150,3 кв.м., 1 этаж, помещение №20

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. / А.А.Бишаева — М.: Издательский центр «Академия», 2023. – 304 с. – Текст : непосредственный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова, под редакцией М.Я Виленского. - ООО «Русское слово-учебник», 2020г. – 200 с. – Текст : непосредственный.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. URL: <http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheskaya-cultura>
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
3. Образовательно-издательский центр «Академия» (<http://www.academia-moscow.ru/>)
4. Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.rukultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf>

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий (устного опроса, тестирования, выполнения упражнений, контрольных нормативов).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
ОК8 У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
ОК8 У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
ОК8 У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Дифференцированный зачет.
<b>Знания:</b>	
ОК8 З-1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Устный опрос, тестирование. Дифференцированный зачет.
ОК8 З-2 Основы здорового образа жизни;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Устный опрос, тестирование. Дифференцированный зачет.
ОК8 З-3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Устный опрос, тестирование. Дифференцированный зачет.
ОК8 З-4 Средства профилактики перенапряжения	Оценка выполнения упражнения, контрольного норматива. Устный опрос, тестирование. Дифференцированный зачет.