



Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл

«МАРИЙСКИЙ ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ

Республики Марий Эл «МЛТ»

/ Батанов Д.Н. /

Приказ № 11 от «02» 02 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**35.01.05 КОНТРОЛЕР КАЧЕСТВА
МАТЕРИАЛОВ И ПРОДУКЦИИ
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕГО
ПРОИЗВОДСТВА**

**среднего профессионального образования
по программе подготовки квалифицированных
рабочих, служащих**

Йошкар-Ола
2026

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

код	наименование специальности
35.01.05	Контролер качества материалов и продукции деревообрабатывающего производства

(Приказ Минпросвещения России от 17.08.2022 N 746 (ред. от 27.03.2025) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.05 «Контролер качества материалов и продукции деревообрабатывающего производства» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2022 N 70187)

Организация-разработчик: ГБПОУ РМЭ «Марийский лесохозяйственный техникум»

Рекомендована

методическим советом ГБПОУ РМЭ «Марийский лесохозяйственный техникум»

Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Председатель совета _____ Н.К. Басюк

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.05 Контролер качества материалов и продукции деревообрабатывающего производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, 04, 07, 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	54
в т.ч. в форме практической подготовки	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	52
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Итоговая 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, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов 35, формируемых которыми способствует элемент программы
I	2	3	4
Раздел 1. Самоконтроль и инструктаж		2/-	ОК 03, 04, 07, 08
Тема 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала Использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	ОК 03, 08
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практические занятия	10/10	
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Контрольный норматив: бег на дистанцию 100 м	2	ОК 03, 07, 08

Тема 3. Метание гранаты	Техника метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Контрольный норматив: метание гранаты на дальность с разбега.	2	ОК 03, 07, 08
Тема 4. Прыжок в длину с места	Техника прыжка в длину с места, многоскоки. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.	2	ОК 03, 07, 08
Тема 5. Бег на длинные дистанции	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Развитие скоростной выносливости в беге. Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции. Контрольный норматив: бег на дистанцию 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	4	ОК 03, 07, 08
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала, в том числе практические занятия	10/10	ОК 03, 04, 07, 08
Тема 6. Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.	2	ОК 03, 04, 07, 08
Тема 7. Прием и передача мяча	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе. Учебная игра.	2	ОК 03, 04, 07, 08
Тема 8. Тактика нападения	Техника нападающего удара. Отработка нападающего удара. Контрольный норматив: челночный бег 3x10 м	3	ОК 03, 04, 07, 08
Тема 9. Тактика защиты	Тактика защиты. Блокирование (одиночное и групповое).	3	ОК 03, 04, 07, 08
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практические занятия	12/12	ОК 03, 07, 08
Тема 10. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, висы и упоры.	Упражнения на гибкость, ловкость, координацию. Работа в парах. Контрольный норматив: тест на гибкость	4	ОК 03, 07, 08
Тема 11. Работа с гантелями и штангой	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	4	ОК 03, 07, 08

	Контрольный норматив: подтягивание на перекладине (юноши), сгибание рук в упоре лежа (девушки).			
Тема 12. Работа на тренажерах	Круговая тренировка. Тяги с различными весами, жимы. Укрепление всего тела. Контрольный норматив: сгибание и разгибание туловища	4		ОК 03, 07, 08
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала, в том числе практические занятия	10		ОК 03, 07, 08
Тема 13. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	5		ОК 03, 07, 08
Тема 14. Способы спусков и подъемов	Способы спусков и подъемов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий.	3		ОК 03, 07, 08
Тема 15. Коньковый, полуконьковый ход.	Коньковый, полуконьковый ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Контрольный норматив: прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2		ОК 03, 07, 08
Раздел 6. Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе практические занятия	10		ОК 03, 04, 07, 08
Тема 16. Ловля и передача мяча	Ловля мяча двумя руками, одной рукой.	2		ОК 03, 04, 07, 08
Тема 17. Ведение, броски мяча в корзину	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Челночный бег 3х10 м.	2		ОК 03, 04, 07, 08
Тема 18. Приемы овладения мячом	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3		ОК 03, 04, 07, 08
Тема 19. Тактика нападения, тактика защиты	Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам. Контрольный норматив: челночный бег 3х10 м	3		ОК 03, 04, 07, 08
Всего:		54		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием, приведенным в п. 6.1.2.2 примерной рабочей программы по данной профессии.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 599 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 144 с. - ISBN 978-5-507-44133-4. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 56 с. - ISBN 978-5-507-44156-3. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> .

5. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. - 1-е изд. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 84 с. - ISBN 978-5-8114-9723-2. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> .

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 44 с. - ISBN 978-5-8114-7549-0. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> .

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст :

3.2.3. Дополнительные источники

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>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: 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
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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 профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий

