

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.02.2026 10:22:45
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОГИНСКИЙ ФИЛИАЛ
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Государственный университет просвещения»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Ногинского филиала Университета
Д.С. Аксенов
«16» февраля 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общепрофессиональный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура*

Очная форма обучения

Московская область
г. Ногинск
2026

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией
естественно-научных и
здоровьесберегающих дисциплин
Протокол №6
от «30» января 2026 г.

Председатель ПЦК
 М.П. Вышкварко
«30» января 2026 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 49.02.01 Физическая
культура

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Ногинского филиала Университета
Протокол №5
от «13» февраля 2026 г.
Председатель Методического совета
 А.А. Дерябкин
«13» февраля 2026 г.

Составители: Амелин С.Н., Вышкварко М.П., Пономарев А.К.,
преподаватели Ногинского филиала Университета

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Зеленина В.А., методист высшей
квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Содержательная экспертиза:  Вышкварко М.П., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3
г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом
Министерства просвещения РФ от 11.11.2022 №968.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
49.02.01 Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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 специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры студентов, обеспечении их общей физической подготовленности, развитии двигательных способностей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	376
в т.ч. в форме практической подготовки	134
теоретическое обучение	8
практические занятия	324
Самостоятельная работа	32
Консультации	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, экзамена	10

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		10/-	
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека	Содержание учебного материала Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	ОК 08
Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность	Содержание учебного материала Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	3	
	Самостоятельная работа Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья.	2	
	Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	
Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	2	
Раздел 2. Физическое совершенствование		354/134	
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	51	ОК 08
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки) и т.д. Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др). Упражнения для коррекции зрения. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойка на лопатках, голове, мост, переворот боком). Акробатическая комбинация из 6-8 упражнений. Упражнения на равновесие. Висы, упоры, махи, перемахи, соскоки на брусках. Комбинации на бревне,		

	бруснях. Лазание по канату в 2 и 3 приема. Опорный прыжок в упор присев, согнув ноги, ноги врозь. Развитие физических способностей средствами гимнастики. Освоение техники выполнения упражнений основной гимнастики. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
	Самостоятельная работа	2	
	Составление акробатической комбинации.		
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	61	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивная ходьба, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание малого мяча, гранаты. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетикой. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетикой. Освоение техники выполнения двигательных действий. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
Самостоятельная работа	6		
	Разработка комплекса подводящих упражнений по различным видам легкой атлетикой.		
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	112	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи 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. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Футбол. Техника выполнения приёмов игры: прием и передача мяча, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Бадминтон. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Поддачи. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических способностей средствами спортивных игр. Профессионально-прикладная направленность средств		

	спортивных игр. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр. Освоение техники выполнения двигательных действий. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
	Самостоятельная работа	6	
	Технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, бадминтоне.		
Тема 2.4. Лыжный спорт	Содержание учебного материала	28	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком. ОРУ с лыжными палками, на лыжах. Спуски и подъемы. Торможения плугом, полуплугом. Классические ходы: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход; одновременные ходы: одновременно бесшажный, одновременно двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Преодоление препятствий. Коньковые лыжные ходы. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3000 м, 5000 м. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лыжного спорта. Освоение техники выполнения лыжных ходов. Осуществление самоконтроля в процессе занятий по лыжной подготовке и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
	Самостоятельная работа		
	Разработка комплекса подводящих упражнений по различным техническим лыжным элементам.	4	
Тема 2.5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	Содержание учебного материала	54	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
	Самостоятельная работа		
	Разработка и проведение занятия по различным видам фитнеса	6	
Тема 2.6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия		
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику		

	предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		
	Самостоятельная работа	6	
	Выполнение комплекса ГТО.		
Консультации		2	
Промежуточная аттестация		10	
	Всего:	376	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение обучения

(Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

3. 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.

Основные электронные издания

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 22.02.2022). — Текст : электронный.

2. 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

3. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

Профессиональные базы данных

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

<https://sportrf.gov.ru/> - Государственная информационная система «Спорт»

<https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/> - Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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 специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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