

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.07.2026 14:16:38
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

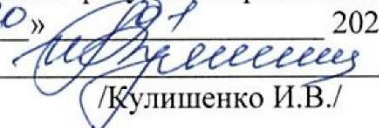
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ФГАОУ ВО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано

Деканом факультета физической культуры и спорта

« 20 » 2026 г.

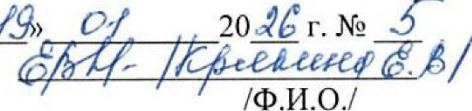

/Кулишенко И.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Социально-гуманитарный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»*

Очная форма обучения

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета (института,
кафедры)

Протокол « 19 » 01 20 26 г. № 5
Председатель 
/Ф.И.О./

Москва
2026

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 N 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.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	324
<i>Самостоятельная работа</i>	32
<i>Консультации</i>	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, экзамена	10

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		10	
Тема № 1. Роль физической культуры в развитии человека.	Содержание	1	ОК 08
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность.	Содержание	3	ОК 08
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.		
	5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
	Самостоятельная работа: Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья.	2	
Тема № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание	2	ОК 08
	1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.		
	2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Содержание	2	

Тема № 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.		
Раздел 2 . Физическое совершенствование		354	
Тема № 1. Гимнастика	Содержание	51	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) и т.д.		
	3.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.		
	4. 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, брусках. Лазание по канату в 2 и 3 приема. Опорный прыжок в упор присев, согнув ноги, ноги врозь.		
	5. Развитие физических способностей средствами гимнастики.		
	В том числе практических занятий	51	
	Практическое занятие 1. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	15	
	Практическое занятие 2. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	12	
	Практическое занятие 3. Освоение техники выполнения упражнений основной гимнастики.	15	

	Практическое занятие 4. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	9	
	Самостоятельная работа: Составление акробатической комбинации.	2	ОК 08
Тема № 2. Лёгкая атлетика	Содержание	61	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		
	2. 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.		
	3. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.		
	В том числе практических занятий	61	
	Практическое занятие 5. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	20	
	Практическое занятие 6. Освоение техники выполнения двигательных действий.	32	
	Практическое занятие 7. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	9	
	Самостоятельная работа Разработка комплекса подводящих упражнений по различным видам легкой атлетики.	6	ОК 08
Тема № 3. Спортивные игры	Содержание	140	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.		

	2.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.		
	3.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.		
	4. 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.		
	5. Бадминтон. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Подачи. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.		
	5. Развитие физических способностей средствами спортивных игр.		
	6.Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр.		
	В том числе практических занятий	112	
	Практическое занятие 8. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.	40	
	Практическое занятие 9. Освоение техники выполнения двигательных действий.	60	
	Практическое занятие 10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	12	

	Самостоятельная работа: Техничко-тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, бадминтоне.	6	
Тема № 4. Лыжный спорт	Содержание	28	ОК 08
	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.		
	В том числе практических занятий	28	
	Практическое занятие 11. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лыжного спорта.	10	
	Практическое занятие 12. Освоение техники выполнения лыжных ходов.	12	
	Практическое занятие 13. Осуществление самоконтроля в процессе занятий по лыжной подготовке и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	6	
	Самостоятельная работа: Разработка комплекса подводящих упражнений по различным техническим лыжным элементам.	4	
Тема № 5 . Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с	Содержание учебного материала	54	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности		
	2. Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных.		
	В том числе практических занятий	54	
	Практическое занятие 14. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	18	

учётом условий, материально-технического оснащения)	Практическое занятие 15. Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	26	
	Практическое занятие 16. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	10	
	Самостоятельная работа Разработка и проведение занятия по различным видам фитнеса.	6	ОК 08
Тема № 6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	Содержание		ОК 08
	1. 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.	18	
	В том числе практических занятий	18	
	Практическое занятие 17. Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	18	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса ГТО.	6	ОК 08
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет, экзамен	10	
Консультации		2	
Всего:		376	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);

- Помещение для самостоятельной работы обучающихся, (в том числе для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронной информационно-образовательной среде Государственного университета просвещения. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru www.edu.ru.

- Спортивный зал: Спортивное оборудование и инвентарь: тренажер кроссовер, машина Смитта на линейных подшипниках, профессиональная скамья переменной высоты, римский стул+гиперэкстензия, силовая мультимедийная станция, стол для армреслинга, стол для настольного тенниса, универсальная скамья, гиперэкстензия горизонтального положения, скамья для широчайших мышц спины, станок для приседаний икроножной мышцы, консольные брусья, скамья Ларри Скотта для бицепса, скамья Смитта, мат поролоновый, гантели разборные 12 кг, гриф, замки для грифа, диски для штанги 25 кг, Диски для штанги 20 кг, диски для штанги 15 кг, диски для штанги 10 кг, диски для штанги 5 кг, ez гриф, гиря 32 кг, гиря 24 кг, гиря 16 кг, гиря 8 кг.

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 PROОбразование: [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	