

Бюджетное учреждение профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Белоярский политехнический колледж»

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 3 от «10» ноября 2025 г.



**Рабочая программа**  
**по учебной дисциплине**  
**СГ.04 «Физическая культура»**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
к ОПОП по специальности  
44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»

**Белоярский, 2025**

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Белоярский политехнический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки, по направлению подготовки 44.02.03. Педагогика дополнительного образования.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки)

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03. Педагогика дополнительного образования.

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.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - часов.

## 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	176
в т.ч. в форме практической подготовки	164
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	164
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет	

## 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.
1	2	3
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>		<b>12</b>
<b>Тема № 1.</b> Роль физической культуры в развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
<b>Тема № 2</b> Физическая культура и профессиональная деятельность.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	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.	
<b>Тема № 3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	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.	
<b>Тема № 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	
<b>Раздел 2 . Физическое совершенствование</b>		<b>164</b>
<b>Тема № 1.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой	
	2.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	
	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.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	5. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>
	<b>Практическое занятие 1.</b> Развитие физических способностей средствами гимнастики.	10
	<b>Практическое занятие 2.</b> Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	8
	<b>Практическое занятие 3.</b> Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4
	<b>Практическое занятие 4.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2
<b>Тема № 2.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>
	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, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра.	
	Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	12
	<b>Практическое занятие 6.</b> Освоение техники выполнения двигательных действий.	14
	<b>Практическое занятие 7.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2
<b>Тема № 3.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	
	2. <b>Баскетбол.</b> 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 упрощённым правилам. Игра по правилам.	
	3. <b>Волейбол.</b> 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 упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	
	4. Развитие физических способностей средствами спортивных игр.	
	5.Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр.	



	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>42</b>
	<b>Практическое занятие 8.</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами спортивных игр.	<b>20</b>
	<b>Практическое занятие 9.</b> Освоение техники выполнения двигательных действий.	<b>20</b>
	<b>Практическое занятие 10.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	<b>2</b>
<b>Тема № 4.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием.	
	2. Подготовительные упражнения по освоению с водой	
	3. Упражнения для освоения способов плавания	
	4. Развитие физических способностей средствами плавания	
	5. Профессионально-прикладная направленность средств плавания	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>
	<b>Практическое занятие 11.</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами плавания.	12
	<b>Практическое занятие 12.</b> Освоение техники выполнения способов плавания.	14
<b>Тема № 5 . Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>
	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.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>
	<b>Практическое занятие 14.</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	12
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники выполнения упражнений новых видов	14

образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	физкультурно-спортивной деятельности.	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2
Тема № 6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	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.	-
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>
	<b>Практическое занятие 17.</b> Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	14
<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Всего:</b>		<b>176</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной трассы.

Оборудование учебного кабинета:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, резиновые, для метания;
- эстафетные палочки;
- стойки для прыжков в высоту;
- лыжный инвентарь;
- обручи, скакалки, секундомер;
- кегли, кубики, эспандеры, флажки.

Технические средства обучения:

- компьютер, принтер;
- видеокамера, фотоаппарат,
- телевизор, видеомagniтофон, магнитофон.

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

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.

##### **3.2.2. 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>

4. 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> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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 : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **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.

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.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	тестирование.
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– 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.</li> </ul>	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.