

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

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

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 обучающимся осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– 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">– 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
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		12
Тема № 1. Роль физической культуры в развитии человека.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	2
Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность</p> <p>2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.</p> <p>5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>	4
Тема № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.</p> <p>2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	4
Тема № 4.	Содержание учебного материала	2

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	
Раздел 2 . Физическое совершенствование		164
Тема № 1. Гимнастика	Содержание учебного материала 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. В том числе практических занятий	24
	Практическое занятие 1. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	10
	Практическое занятие 2. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	8
	Практическое занятие 3. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4
	Практическое занятие 4. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2
Тема № 2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	28

	<p>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.</p> <p>Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие 5. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Практическое занятие 6. Освоение техники выполнения двигательных действий.</p> <p>Практическое занятие 7. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p>	
Тема № 3. Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. Развитие физических способностей средствами спортивных игр.</p> <p>5.Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр.</p>	42

	В том числе практических занятий	42
	Практическое занятие 8. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.	20
	Практическое занятие 9. Освоение техники выполнения двигательных действий.	20
	Практическое занятие 10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2
Тема № 4. Плавание	Содержание учебного материала 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	28
	В том числе практических занятий	28
	Практическое занятие 11. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.	12
	Практическое занятие 12. Освоение техники выполнения способов плавания.	14
	Практическое занятие 13. Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2
Тема № 5 . Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются)	Содержание учебного материала 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.	28
	В том числе практических занятий	28
	Практическое занятие 14. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	12
	Практическое занятие 15. Освоение техники выполнения упражнений новых видов	14

образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	физкультурно-спортивной деятельности.	
	Практическое занятие 16. 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	Содержание учебного материала	14
	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.	-
	В том числе практических занятий	14
	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.	14
Промежуточная аттестация		
Всего:		176

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, флаги.

Технические средства обучения:

- компьютер, принтер;
- видеокамера, фотоаппарат,
- телевизор, видеомагнитофон, 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 PROFобразование: [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"> – 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.
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"> – 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.