

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(индекс и наименование дисциплины)*

Специальность/профессия **49.02.01 Физическая культура**

На базе **среднего общего образования**

Форма обучения **очно-заочная**

Курс **1** семестр **1-2**, 2 курс семестр **3-4**, 3 курс семестр **5**

Москва, 2025 г.

Рабочая программа профессионального модуля СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура среднего профессионального образования наименование ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 ноября 2022 г № 968.

**Организация-разработчик:** институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

**Разработчик:** Кекова Л.А., преподаватель, институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**СТР.**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК.08, а также результатов целевых ориентиров ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.

#### 1.1.1. Перечень общих компетенций в том числе для освоения цифрового модуля

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 1.1.2. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

<i>Код</i>	<i>Наименование целевого ориентира</i>
<b>ЦО 1.3</b>	Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду
<b>ЦО 5.1</b>	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей
<b>ЦО 5.2</b>	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде
<b>ЦО 5.4</b>	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья
<b>ЦО 5.5</b>	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
<b>ЦО 5.6</b>	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура является освоение обучающимися знаний и приобретение умений в области физической культуры, включая использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

<i><b>Код ПК, ОК</b></i>	<i><b>Умения</b></i>	<i><b>Знания</b></i>
<b>ОК. 08</b>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество ак. час.</b>
<b>Объем дисциплины</b>	<b>168</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	<b>168</b>
- практические занятия	<b>2</b>
Самостоятельная работа	164
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета в 5 семестре	

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
<b>Курс 1 Семестр 1</b>					
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			<b>2</b>	очный	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>ПЗ</b>	Изучение особенностей физической культуры и личности профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	очный	ОК 08 ЦО 1.3, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, техники спортивной ходьбы; Совершенствование техники бега на короткие дистанции; Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, прыжка в высоту с разбега; Выполнение контрольных нормативов 2. Гимнастика: Совершенствование выполнения основных строевых приемов; Освоение требований к составлению комплекса ОРУ; Выполнение контрольных нормативов 3. Волейбол Повышение уровня общей физической подготовленности;			<b>164</b>		

<p>Совершенствование стоек игрока и перемещений;  Совершенствование техники приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками;  Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи;  Совершенствование техники верхней прямой подачи;  Совершенствование тактики игры в защите и нападении;  Освоение методики судейства в волейболе;  Выполнение контрольных нормативов</p> <p>4. Баскетбол</p> <p>Повышение уровня общей физической подготовленности;  Совершенствование стоек игрока и перемещений;  Совершенствование техники передач мяча;  Совершенствование техники ведения мяча;  Совершенствование техники бросков мяча;  Освоение методики судейства в баскетболе;  Выполнение контрольных нормативов</p> <p>5. Футбол</p> <p>Повышение уровня общей физической подготовленности;  Совершенствование техники перемещений;  Совершенствование техники передач мяча;  Совершенствование техники ведения мяча;  Совершенствование техники ударов мяча;  Освоение методики судейства в футболе;  Выполнение контрольных нормативов</p> <p>6. Бадминтон</p> <p>Повышение уровня общей физической подготовленности;  Совершенствование стоек игрока и перемещений;  Совершенствование техники приемов;  Совершенствование техники подачи;  Освоение методики судейства в бадминтоне;  Выполнение контрольных нормативов</p> <p>7. Настольный теннис</p> <p>Повышение уровня общей физической подготовленности;  Совершенствование стоек игрока и перемещений;  Совершенствование техники приемов;</p>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--



<p>Совершенствование техники подач;  Освоение методики судейства в настольном теннисе;  Выполнение контрольных нормативов</p> <p>8. Лыжная подготовка</p> <p>Повышение уровня общей физической подготовленности;  Совершенствование техники лыжных ходов;  Совершенствование техники торможения, спусков и подъемов;  Выполнение контрольных нормативов</p> <p>9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> <p>Выполнение комплексов упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей трудовой деятельности;  Выполнение комплексов упражнений (вводной гимнастики, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха);  Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств;  Выполнение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня владения прикладными двигательными умениями и навыками.</p>			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>		
<b>Объем дисциплины</b>	<b>168</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины**

##### **1. Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка,
- ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### **2. Открытый стадион широкого профиля:**

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **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.

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

- 3.2.1.1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. 2025. — 258 с.
- 3.2.1.2. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.
- 3.2.1.3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова.
- 3.2.1.4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с.

- 3.2.1.5. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с.
- 3.2.1.6. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 189 с.
- 3.2.1.7. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

- 3.2.2.1. Черняев, А. А. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / А. А. Черняев, В. Д. Емельянов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 75 с. — ISBN 978-5-6049999-9-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/452066> (дата обращения: 05.05.2025).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

- 3.2.3.1. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям : учебное пособие для вузов / Р. М. Гимазов. — 3-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 164 с.
- 3.2.3.2. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. — Тула : ТулГУ, 2023. — 169 с.
- 3.2.3.3. Рыбакова, Е. О. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. — Чайковский : ЧГАФКиС, 2018. — 272 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>