

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра менеджмента и туризма



Утверждаю
Директор Бийского филиала
им. В.М. Шукшина АлтГПУ
И.В. Гаврутенко
«31» 03 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
(социально-гуманитарный цикл)

СГ.04 Физическая культура

Специальность
44.02.06 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Квалификация
Мастер производственного обучения

Форма обучения **очная**

Бийск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.06 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ (ПО ОТРАСЛЯМ) приказом Министерства просвещения России № 674 от 12.09.2023

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья
Протокол от «15» января 2025 г. № 4

Заведующий кафедрой



Н .А.Першина

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Н.В. Кондюрина

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	У1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	31: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	У2: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	32: основы здорового образа жизни
	У3: пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	33: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		34: средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в т. ч.:	
Аудиторная работа	96
Самостоятельная работа	48
Промежуточная аттестация	0

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
Теоретическая подготовка			12	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека			3	ОК 8
Основы здорового образа жизни			3	
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности			3	
Средства профилактики перенапряжения			3	
Раздел 1. Легкая атлетика			24	
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Лекция		4	ОК 8
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.		
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений		
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ		

места.		с отягощениями		
	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега		
Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Техника выполнения тройного прыжка.		
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»			
Раздел 2 Спортивные игры			24	
Волейбол 2.1			16	
Тема 2.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину		
	2	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе		
Тема 2.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.		
Тема 2.1.3 Совершенствование передачи мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.		
Тема 2.1.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.		
Тема 2.1.5 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.		
Тема 2.1.6 Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8

	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.		
Тема 2.1.8 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».			
Баскетбол 2.2			12	
Тема 2.2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.		
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.		
Тема 2.2.6. Совершенствование	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8

техники бросков мяча	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.		
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».			
Раздел 3 Гимнастика			24	
Тема 3.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала:		8	ОК 8
	1	Практические занятия Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.		
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.		
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		8	ОК 8
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.		
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.		
Тема 3.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		8	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.		
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).		
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.		
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».			
Раздел 4. Фитнес-аэробика			20	

Тема 4.1 Основные понятия о фитнес-аэробике.	Содержание учебного материала: Лекция Классификация фитнес-аэробики. Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики. «Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой.	4	ОК 8
Тема 4.2 Основы обучения фитнес-аэробике.	Содержание учебного материала: Практические занятия Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка. Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений. Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice). Упражнения с отягощениями.	16	ОК 8
самостоятельная работа		48	ОК 8
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины Физическая культура осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется:

Спортивный зал № 202 (659333, Российская Федерация, Алтайский край, г. Бийск ул. Владимира Короленко, д. 53 (помещение № 2 этаж 2)

Оборудование: счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), конус для спортзала (4 шт), мяч в/б, диск "Здоровье" метал-й (10 шт), коврик туристический (24 шт), маты гимнастические (3 шт), мостик гимнастический, мяч MIKASA (2004) (4 шт), мяч MIKASA пляжный (2 шт), мяч № 5 Winner зимний, мяч Spalding TF-1000 № 7 (кожа), мяч STIGA "ClubSelect" (белый) (2 шт), мячбаск. " MOLTENG7" синт. кожа (6 шт), мяч баскетбольный (8 шт), мяч волейбольный MIKASA (20 шт), мяч волейбольный звенящий, мяч набивной (6 шт), мяч футбольный (2 шт), набор бадминтон 2 ракетки (10 шт), обруч (2 шт), обруч окрашенный, утяжеленный (16 шт), ракетка АТЕМИ 600 AN (8 шт), ракетка АТЕМИ 800 AN (8 шт), ракетка теннисная (8 шт), сетка баскетбольная, сетка волейбольная (2 шт), сетка волейбольная с бубенчиками, сетка теннисная (2 шт), скакалка (13 шт), скакалка 2,8 м. (30 шт), волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, сетка волейбольная с тросом, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный складной, шведская стенка -10

Малый спортивный зал № 248 (659333, Российская Федерация, Алтайский край, г. Бийск ул. Владимира Короленко, д. 53 (помещение № 48 этаж 2)

Оборудование: ростомер РУМ с полочкой (2 шт), ростомер РУМ с полочкой (2 шт), эспандер грудной (5 шт), гантели 1 кг, пар (5 шт), Динамометр кистевой (3 шт), велотренажер лабораторн.магнитный, велотренажер электромагнитный, весы ВТ 150, гриф олимпийский 220 мм усиленный, , мини-степпер поворотный с эспанд, спиртометр сухой портативный, штанга с комплектом блинов, штанга тренировочная 300кг, эллиптический тренажер, шведская стенка спорт площадка-6.

Помещение для самостоятельной работы № 212 (659333, Российская Федерация, Алтайский край, г. Бийск ул. Владимира Короленко, д. 53 (помещение № 12 этаж 2))

Оборудование и технические средства обучения: компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия.

Лицензионное программное обеспечение:

Антивирус Касперского - Сублицензионный договор №СЦ-00000310 от 01.03.2022 ООО»Парус Плюс» Лицензия № 26FE-220305-102626-1-2263

ОС Windows 10PRO /PQR OEM MicrosoftOffice - 2019 (коробочная версия) Контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Студент) Договор пожертвования от 04.03.2020

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 125 с. -

(Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
У1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
У2: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
У3: пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
31: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Решение тестовых заданий Устные/письменные ответы на вопросы
32: основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни	Решение тестовых заданий Устные/письменные ответы на вопросы
33: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Решение тестовых заданий Устные/письменные ответы на вопросы
34: средства профилактики перенапряжения	Знание средств профилактики перенапряжения	Решение тестовых заданий Устные/письменные ответы на вопросы

