

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 22.07.2025 08:02:52
Уникальный идентификатор:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Разработчик: Т. Н. Сандакова, преподаватель отделения СПО

Одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования. Протокол от
26 февраля 2025 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической
комиссией ФСБЖ. Протокол от 26.02.2025 № 6.

Нижний Тагил
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура», предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной медицинским группам, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины ИПССЗ

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» входит в профессиональную подготовку в социально-гуманитарный цикл программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором – четвертом курсах (3-8 семестр).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель: формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи: способствовать
формированию:

- понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знаний научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

воспитанию мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в жизненных и профессиональных ситуациях.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен
уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура – 190 часов,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 170 часов;

лекционные занятия – 2 часа;

практические занятия – 168 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 8 часов;

пАтт – 12 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК):

Код	Наименования результата обучения
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	168
пАтт	12
Самостоятельная работа	8
Форма отчетности	, дифференцированный зачет в 3,4,5,6,7,8 семестрах

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Введение	Содержание лекционных занятий			
	1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке		2	
	Раздел 1 Легкая атлетика		32	
Тема 1.1. Основы знаний	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры		2	1
Тема 1.2.	Содержание практических занятий			1
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	8	2
Тема 1.3.	Содержание практических занятий			
Бег 100 м. на результат. Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	6	2-3
Тема 1.4.	Содержание практических занятий			
Выполнение контрольного норматива челночный бег 10x10м.	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	8	2-3
	Самостоятельная работа		2	3
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты			
Тема 1.5.	Содержание практических занятий			
Техника выполнения прыжков в длину с места.	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	4	2-3
	2.	Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	6	2-3
Тема 1.6.	Содержание практических занятий			
Выполнение прыжков в высоту, тройных прыжков.	1.	Техника выполнения прыжков в высоту, тройного прыжка	4	2-3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		2	3
	Раздел 2. Волейбол		27	
Тема 2.1.	Содержание практических занятий			
Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста	2	2-3

	2.	Совершенствование техники падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	4	2-3
	3.	Совершенствование техники падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	4	2-3
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий			
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3
Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4	2-3
Тема 2.5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке по зонам.		1	
Тема 2.6. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4	2-3
Тема 2.7. Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2
Тема 2.8. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		2	
	Раздел 3 Баскетбол		29	
Тема 3.1	Содержание практических занятий			2

Совершенствование перемещений баскетболиста.	1.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	4	2
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий			
	1.	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.	4	2-3
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2-3
Тема 3.4. Совершенствование приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	2-3
	Самостоятельная работа		1	3
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком, в различных исходных положениях.			
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий			
	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.	2	2-3
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	4	2-3
	2.	Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	2-3
Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	2-3
	2.	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2-3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		2	3
	Раздел 4. Настольный теннис		22	
Тема 4.1. Совершенствование перемещения теннисиста.	Содержание практических занятий			
	1.	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных	2	2

		способностей.		
--	--	---------------	--	--

		Самостоятельная работа Подготовка конспекта по теме: «Ведущие теннисисты мира».	2	2
Тема 4.2. Техника ударов мяча в настольном теннисе.		Содержание практических занятий		
	1.	Совершенствование удара с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	2
	2.	Совершенствование удара откидкой справа (слева). Выполнение подводящих упражнений к выполнению ударов откидкой справа (слева). Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация.	4	2-3
	3.	Совершенствование удара срезкой справа (слева). Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Имитация ударов срезкой справа (слева). Удары срезкой справа (слева) с наброса мяча в парах.	2	2-3
	4.	Совершенствование удара накатом справа (слева). Имитация наката. Выполнение наката справа (слева) с наброса в парах. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей Удары справа и слева накатом в парах.	2	2-3
Тема 4.3. Совершенствование техники подач мяча в настольном теннисе.		Содержание практических занятий		
	1.	Совершенствование подбросу мяча при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	2-3
	2.	Совершенствование баланса при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом.	2	2-3
Тема 4.4. Совершенствование техники приемов подач мяча в настольном теннисе.		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.	4	2-3
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Настольный теннис»	2	3
		Раздел 5. Лыжная подготовка	34	
Тема 5.1. Попеременные лыжные ходы		Содержание практических занятий		
	1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	6	2
		Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	1	3
Тема 5.2. Одновременные		Содержание практических занятий		

Лыжные ходы	1.	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4	2-3
	2.	Совершенствование техники выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	6	2-3
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствования техники выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	4	2-3
Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	2-3
Тема 5.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	4	2-3
Тема 5.6. Способы торможений	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение, при прохождении дистанции.	4	2-3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		2	3
	Раздел 6. Гимнастика		32	
Тема 6.1 Строевые упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	6	2
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	6	2
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		1	2
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног с различным инвентарём..	6	2
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	2-3
Тема 6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов	4	2-3

		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).	2	2-3
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	4	2-3
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	2	3
Всего:		Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	190	
		Самостоятельная работа:	8	
		пАтт	12	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины используются спортсооружения вуза: универсальный спортивный зал, зал борьбы и тренажерный зал, лыжная база (зал настольного тенниса).

Оборудование и спортивный инвентарь: (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастическая стенка, гимнастический мостик, лыжи, лыжные палки, сетка волейбольная, теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, обручи, гантели, гимнастические скамейки, брусья, мячи гимнастические, гимнастические маты) и др.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/318725>

2. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872>.

Дополнительная литература

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А.Дмитриев. М., 2006.

2. Железняк, Ю. Д., Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков. М. : Академия, 2006.

3. Лях, В. И., Физическая культура 10—11 класс / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М., 2006.

4. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н.В. Решетников. М., 2006.

5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. М., 2006.

6. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов / С.В.Хрущев. М., 2006.

7. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. М., 2003.

8. Бишаева, А. А. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А. А. Бишаева, В. Н. Зимин. Кострома, 2003.

9. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. М., 2002.

10. Вайнер Э.Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. М., 2002.

11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М. М. Безруких, В. Д.Сонькина. М., 2002.

12. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры / И. М. Туревский. М., 2005.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных занятий и тренировок.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля
Раздел 1. Легкая атлетика	Знание основ техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту. Умение применять полученные знания об учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике в практической деятельности	Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и кондиционных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений).	Контроль за выполнением практических заданий Контрольные нормативы (бег 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м)
Раздел 2-4. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис	Знание основ технических и тактических приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. Знание элементов техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски, подачи и т.д.), защитных действий. Знание правил игры. Двигательные умения в групповых взаимодействиях в нападении и защите.	Владеет техническими и тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.	Контроль за выполнением практических заданий; Контрольная игра
Раздел 5. Лыжная подготовка	Знание основных способов передвижении на лыжах. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Выбирает оптимальные способы передвижения на лыжах. Владеет техникой выполнения лыжных ходов.	Контроль за выполнением практических заданий Контрольное прохождение дистанции

Раздел 6. Гимнастика	Знание основ техники строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Умение составлять и выполнять комплексы ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и мышц ног. Умение составлять комплексы акробатических упражнений.	Владеет средствами гимнастики. Владеет основами построения комплекса УГГ (ОРУ).	Контроль за выполнением практических заданий; Оценивание акробатического комплекса
-------------------------	--	---	---

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Владеет способами личностной рефлексии. Определяет возможности развития на основании самоанализа компетенций Владеет способами личностной рефлексии Определяет возможности развития на основании самоанализа сформированности ПЗЛК, профессиональных компетенций, осуществляет саморегулируемую учебную деятельность.	Наблюдение за организацией деятельности
---	--	---