

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»**

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

**«31» августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург  
2023 год**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Тимофеева А.В., преподаватель дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Рассмотрено на заседании  
предметно-цикловой комиссии общеобразовательных,  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 1 от 30.августа 2023 г.

Председатель ПЦК общеобразовательных,  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
А.В. Тимофеева

**СОГЛАСОВАНО**

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта  
«Экран» – А.К. Маслеников  
30 августа 2023 г.

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» – А.Х. Ариткулов  
30 августа 2023 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1»  
от 31.08.2023 № 287 «Об утверждении учебного плана,  
графика учебного процесса, рабочих программ  
учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов  
оценочных средств, учебно-методических  
рекомендаций, рабочей программы воспитания,  
календарного плана воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год по специальности  
49.02.01 Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.00) в структуре программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 данной 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.
ПК 1.1	– анализировать физкультурно-спортивную работу; – использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– особенности физкультурно-спортивной работы; – содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.
ПК 2.3	-оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений,	- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;

	<p>докладов, отчётов, методических разработок и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;</li> <li>– рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>
ПК 2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта</li> <li>– средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>226</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	88
практические занятия	136
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2
из них:	
<b>Объем образовательной программы дисциплины (1 год обучения)</b>	<b>76</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	30
практические занятия	46
<b>Объем образовательной программы дисциплины (2 год обучения)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	30
практические занятия	48
<b>Объем образовательной программы дисциплины (3 год обучения)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	28
практические занятия	42
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>136</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		14	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека	<b>Теоретическое обучение:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	4	ОК 08
Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность	<b>Теоретическое обучение:</b> Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	4	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие:</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2	
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Теоретическое обучение:</b> Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	ОК 08
Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	<b>Теоретическое обучение:</b> Структура, нормативные требования для обучающихся СПО	2	ОК 08
Раздел 2. Физическое совершенствование		58	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 2.1. Гимнастика	<b>Теоретическое обучение:</b> Развитие физических способностей средствами гимнастики Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2 2 4	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	6	
	<b>Теоретическое обучение:</b> Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	4	
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки	4	
	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др. Упражнения для коррекции зрения	2	
	Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	4	
Тема 2.2. Легкая атлетика	<b>Теоретическое обучение:</b> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	2 2	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
	<b>Практические занятия:</b> Бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики. Освоение техники выполнения двигательных действий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	8 6	
	Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивная ходьба	4	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объём часов	Формируемые компетенции
	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра.</p> <p>Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения</p>	4	
Подведение итогов	<p><b>Практическое занятие:</b> Итоговое занятие по результатам первого года обучения</p>	4	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
	<b>Итого:</b>	<b>76</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета социально-гуманитарных дисциплин, оснащенного оборудованием:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
<b>I Специализированная мебель и системы хранения</b>		
Основное оборудование		
1	рабочие места обучающихся	– парты – стулья
2	рабочее место преподавателя	– стол – стул
Дополнительное оборудование		
3	система хранения учебно-методических материалов	– стеллажи – тумбы – полки
4	мебель	– шкаф для одежды
<b>II Технические средства</b>		
Основное оборудование		
1	демонстрационное и/или интерактивное оборудование	– экран – проектор
2	лицензионное программное обеспечение	– Microsoft Windows 7 Pro, 10 Pro – Microsoft Office 2010, 2013, 2016, в том числе отечественного производства – Dr.Web Enterprise Security Suite
3	свободно распространяемое программное обеспечение	– Adobe Acrobat Reader, – Google Chrome, в том числе отечественного производства – Яндекс. Браузер
4	компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	– персональный компьютер на рабочем месте преподавателя
Дополнительное оборудование		
1	доска	– меловая
2	принтер	– монохромный
<b>III Демонстрационные учебно-наглядные пособия</b>		
Основное оборудование		
1	учебно-методический комплекс по дисциплине	– рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» – тематический план – технологические карты занятий – методические рекомендации по выполнению практических заданий – фонд оценочных средств учебной дисциплины
2	учебные пособия	– презентации

№	Наименование оборудования	Техническое описание
		– аудиозаписи
3	дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения	– мультимедийные презентации к занятиям

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

Помещение	Перечень оборудования и инвентаря
спортивный зал (универсальный)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– маты</li> <li>– стенка гимнастическая</li> <li>– тренажер беговая дорожка</li> <li>– медбол</li> <li>– штанга</li> <li>– гриф</li> <li>– скамья для жима</li> <li>– помост</li> <li>– гимнастическое бревно низкое</li> <li>– мостик гимнастический</li> <li>– конь гимнастический</li> <li>– барьер</li> <li>– тренажер сплит</li> <li>– стойка для приседа</li> <li>– гантели</li> <li>– мяч резиновый</li> <li>– скакалка</li> <li>– ядро</li> <li>– диск</li> <li>– мяч волейбольный</li> <li>– мяч баскетбольный</li> <li>– ракетка теннисная</li> <li>– мяч теннисный</li> </ul>
стадион	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тренажер беговая дорожка</li> <li>– сектор для метания</li> <li>– сектор для прыжков</li> <li>– помост</li> <li>– турник</li> <li>– брусья</li> <li>– канат</li> <li>– гимнастическая стенка</li> <li>– прыжковая яма</li> <li>– кольцо баскетбольное</li> <li>– сетка волейбольная</li> </ul>

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основных печатных и электронных изданий, и дополнительных источников:

#### Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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 : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 14.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

**Дополнительные источники:**

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

3. 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: 14.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. 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: 14.06.2023). — Режим доступа: по подписке.

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: 14.06.2023). — Режим доступа: по подписке.

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст : электронный.

2. Общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: Режим доступа: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 05.05.2023).— Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 05.05.2023).— Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения: 02.05.2023).— Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 05.05.2023).— Текст: электронный.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения,</li> </ul>	<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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</li> <li>- тестирования физических качеств;</li> <li>- оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации</li> </ul>

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
характерными для данной специальности	функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	