

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 25.12.2025 14:33:27
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования
профиль профессионального образования: гуманитарный
Наименование специальности:
49.02.01 Физическая культура
Уровень образования: среднее общее образование
Форма обучения: очная

Челябинск 2025

Лист согласования

Разработчик:

преподаватель
(занимаемая должность)

С.И.С.
(подпись)

Червоткина С.Ю.
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета « 25 » августа 202 5

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СП №3»

Копейского городского округа
(занимаемая должность)

А.А.
(подпись)

 А.А.Афанасьев
(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ
(занимаемая должность)

М.Ю.
(подпись)

 М.Ю.Буслаева
(инициалы, фамилия)

Директор колледжа

М. Ю.
(подпись)

М. Ю. Буслаева
(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Дисциплина «СГ. 3 Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла, а также частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 176 часов.

1.3 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Таблица 1

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; - способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявляет закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно- следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
	- достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях; - уметь переносить знания познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использование в познавательной и социальной практике.	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями (совместная деятельность): - понимать и использовать преимущества	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями

	командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнения участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивная стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями (принятия себя и других людей): - принимать мотивы аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомление и сохранение высокой работоспособности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельность и самоопределение; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. В части физического воспитания: - сформированы здоровая и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительные деятельности;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики
	- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинение вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - Самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - Давать оценку новым ситуациям; - Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решения; - Оценивать приобретённый опыт; - Способствовать формированию и проявления широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышают свой образовательный культурный уровень.	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомление и сохранение высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их физкультурно-оздоровительный и соревновательной деятельности, сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - иметь положительную динамику развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и ловкости).
ПК 1. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста	ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста. ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразные двигательные активности детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. ПК 1.3. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии. ПК 1.4. Организовать процесс воспитания и	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической

	обучения детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с санитарными нормами и правилами.	работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПК 6. Организация процесса разработки и реализации парциальной образовательной программы в области физического развития	ПК 6.1. Разработка парциальной образовательной программы в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста. ПК 6.2. Планировать и организовывать процесс реализации парциальной образовательной программы в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста. ПК 6.3. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить физическую развития детей раннего и дошкольного возраста, их эмоциональное благополучие и возможность самовыражения, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. ПК 6.4. Проводить занятия по парциальной образовательной программе в области физического развития детей с учётом возрастных, индивидуальных и психофизических особенностей детей раннего и дошкольного возраста.	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их физкультурно-оздоровительный и соревновательной деятельности, сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - иметь положительную динамику развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 3

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Итого часов
		Л	ЛЗ		ПЗ		С Р С	
				В т.ч. в форме практичес кой подготовк и		В т.ч. в форме практич еской подготов ки		
Раздел 1. 1 семестр – 11 класс								
1.	Теоретическая часть	10						
2.	Лёгкая атлетика				6			
3.	Волейбол				4			
4.	Оздоровительная гимнастика				8			
5.	Скандинавская ходьба				6			
6.	Общая физическая подготовка				2			32
Раздел 2. 2 семестр – 11 класс								
6.	Лыжная подготовка				12			
7.	Лёгкая атлетика				8			
8.	Подвижные игры				6			
9.	Оздоровительная гимнастика				6			
10.	Общая физическая подготовка				8			
11.	Скиппинг				6			
	Контрольные нормативы				6			52
Раздел 3. 3 семестр - 11 класс								
12.	Лёгкая атлетика				10			
12.	Баскетбол				4			
14.	Оздоровительная гимнастика				4			
15.	Скандинавская ходьба				10			
	Контрольные нормативы				2			30
Раздел 4. 4 семестр – 11 класс								
16.	Баскетбол				6			
17.	Волейбол				6			
18.	Подвижные спортивные игры				4			
19.	Спортивная ходьба				2			18
Раздел 5. 5 семестр – 11 класс								
20.	Скандинавская ходьба				8			
21.	Общая физическая подготовка				8			
22.	Контрольные нормативы				6			22
Раздел 6. 6 семестр – 11 класс								
23.	Аэробика				4			
24.	Основная гимнастика				6			
25.	Оздоровительная гимнастика				6			
26.	Общая физическая подготовка				6			22
Форма промежуточной аттестации								
	Дифференцированный зачёт							
	В форме экзамена							
	Итого по дисциплине							176

2.2 Содержание обучения профессионального модуля

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
Раздел I. 1 семестр – 11 класс		Л	ПЗ
Тема 1. Теоретическая часть	- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. - Самоконтроль на уроках физической культуры - Утренняя гимнастика и её значение - Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре - Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	
Тема 2. Лёгкая атлетика	- Техника высокого и низкого старта - Техника эстафетного бега - Эстафеты с элементами лёгкой атлетики - Совершенствование техники специальных беговых упражнений		6
Тема 3. Волейбол	- Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста - Техника передачи и приёма мяча		4
Тема 4. Оздоровительная гимнастика	- Строевая подготовка - Комплекс ОРУ на 32 счёта без предмета		4
Тема 5. Скандинавская ходьба	- Техника отталкивания палками в скандинавской борьбе - Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения		6
Тема 6. Общая физическая подготовка Тема 7. Скиппинг	- Строевая подготовка - Комплекс ОРУ на 32 счёта без предмета - Техника выполнения общих физических упражнений - Круговая тренировка		8
Тема 8. Контрольные нормативы	- Техника выполнения общих физических упражнений - Круговая тренировка		4
Раздел II.		2 семестр – 11 класс	
Тема 9. Лыжная подготовка	- Техника попеременного душажного хода - Техника одновременного душажного хода - Техника одновременного одношажного хода - Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход		12
Тема 10. Лёгкая атлетика	- Техника специальных беговых упражнений - Техника высокого старта и стартовое ускорение - Способы передачи эстафетной палочки		8

Тема 11. Подвижные игры	- Подвижные игры на внимание - Подвижные игры с мячом - Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		6
Тема 12. Оздоровительная гимнастика	- Комплекс ОРУ на 32 счёта без предмета - Комплекс ОРУ на 32 счёта с мячом - Комплекс ОРУ на 32 счёта со скакалкой - Составление комплексов для утренней зарядки		6
Тема 13. Общая физическая подготовка	- Техника выполнения общих физических упражнений - Круговая тренировка		8
Тема 14. Скиппинг	- Техника групповых прыжков через длинную скакалку - Прыжки вперёд и назад через скакалку		6
Тема 15. Контрольные нормативы	- Тестирование		6
Раздел III.	3 семестр – 11 класс		
Тема 16. Лёгкая атлетика	- Бег на короткие дистанции - Кроссовая подготовка		10
Тема 17. Баскетбол	- Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения в баскетболе - Техника передвижения и бросков в баскетболе		4
Тема 18. Оздоровительная гимнастика	- Комплекс ОРУ на 32 счёта на коврик - Комплекс ОРУ на 32 счёта с мячом		4
Тема 19. Скандинавская ходьба	- Техника попеременной двушажной ходьбы - Техника прыжков в скандинавской ходьбе - Комплексы упражнений с палками для ходьбы		10
Тема 20. Контрольные нормативы	- Тестирование		2
Раздел IV.	4 семестр – 11 класс		
Тема 21. Баскетбол	- Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорения - Овладение комбинациями передвижений - Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой с изменением направления		6
Тема 22. Волейбол	- Техника приёма мяча сверху и снизу - Совершенствование техники подачи мяча - Упражнения в парах, в тройке - Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		6

Тема 23. Подвижные спортивные игры	- Виды и классификация подвижных игр - Развитие физических способностей средствами игры - Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр		4
Тема 24. Спортивная ходьба	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы - Прохождение дистанции 400м, 800м, 1 км		2
Раздел V.	5 семестр – 11 класс		
Тема 25. Скандинавская ходьба	- Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости передвижения - Техника скандинавской ходьбы по пересечённой местности		8
Тема 26. Общая физическая подготовка	- Круговая тренировка - Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины, пресса, мышц ног с использованием собственного веса		8
Тема 27. Контрольные нормативы	- Тестирование		6
Раздел VI.	6 семестр – 11 класс		
Тема 28. Аэробика	- Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма - Выполнение комплекса фитнес аэробики		4
Тема 29. Основная гимнастика	- Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построения и перестроения, размыкание и смыкание - Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками		6
Тема 30. Оздоровительная гимнастика	- Основные формы лечебной физической культуры - Комплексы лечебной физической культуры		6
Тема 31. Общая физическая подготовка	- Круговая тренировка - Контрольные нормативы		6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Спортивный зал (Ленина 69), оснащенный баскетбольными щитами, перекладиной, гимнастическими скамейками, волейбольными стойками, раздевалками
2. Зал ритмики и фитнеса (Ленина 69).
4. Спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, степы, наборы для игры в настольный теннис, волейбольная сетка).

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.1 Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)
1. Основная литература	
1	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М: ИНФРА-М, 2014. - 335.
2	Степанова М.М. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учеб. пособие. - Челябинск, 2016. - С. 156.
3	Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации / О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013.
4	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов / ред. Г.В. Грецов, А.Я. Янковский. - Москва: Академия, 2013.
5	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для вузов / ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. - Москва: Академия, 2012.
2. Дополнительная литература	
6	Каратаева, Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: метод. рекомендации. - Челябинск, 2016. - С. 74.
7	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов. - Челябинск, 2016.
8	Теория и методика гимнастики: учебник для вузов / ред. М.Л. Журавин, Е.Г. Сайкин. - Москва: Академия, 2012.
9	Черкасов, И.Ф. Развитие физических качеств у школьников в процессе обучения видам легкой атлетики: учебно-методическое пособие / И.Ф. Черкасов, А.Ф. Зеленко, М.С. Сегал. - Челябинск: Цицеро, 2012.

3.2 Электронная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	http://lib.sportedu.ru	
2.	www.school.edu.ru	
3.	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	
4.	http://fizkultura-na5.ru	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Код и наименование формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- Составление словаря терминов - Составление комплекса ОРУ - Заполнение дневника самоконтроля - Защита реферата - Тестирование - Оценка выполнения домашних самостоятельных работ - Демонстрация комплекса ОРУ - Сдача контрольных нормативов - Сдача нормативов ГТО - Подбор и проведение подвижной игры - Дифференцированный зачёт
ОК.04 Эффективно воздействовать и работать в коллективе и команде	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	
ПК.1 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста	
ПК. 6 Организация процесса разработки и реализации национальной образовательной программы в области физического развития	