

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 02.12.2025
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2026 г.

значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 200 часов, в том числе:
 аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		3	4	5	6	7	
Контактная (аудиторная) работа (всего)	188	38	40	38	40	32	
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	12	2	2	2	2	4	
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
практические занятия (если предусмотрено)	176	36	38	36	38	28	
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-	-	-	-	
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-	
Часов на контроль:	12	-	-	-	-	12	
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	ЗаО	ЗаО	ЗаО	ЗаО	Эк	
Общая трудоемкость час	200	38	40	38	40	44	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	16	
Тема № 1. Роль физической культуры в развитии человека.	Лек	2
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		

Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность.	Пр	6
1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. 3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. 4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности. 5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Пр	4
1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. 2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
Тема № 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Пр	4
1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.		
Раздел 2 . Физическое совершенствование	172	
Тема № 1. Гимнастика	Пр	10
Практическое занятие 1. Развитие физических способностей средствами гимнастики.		
Тема № 1. Гимнастика	Пр	10
Практическое занятие 2. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
Тема № 1. Гимнастика	Пр	2
Практическое занятие 3. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Тема № 1. Гимнастика	Лек	2
Практическое занятие 4. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
Тема № 2. Лёгкая атлетика	Пр	18
Практическое занятие 5. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.		
Тема № 2. Лёгкая атлетика	Лек	2
1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		
Тема № 2. Лёгкая атлетика	Пр	14
Практическое занятие 6. Освоение техники выполнения двигательных действий.		
Тема № 2. Лёгкая атлетика	Пр	6
Практическое занятие 7. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
Тема № 3. Спортивные игры	Пр	36
Практическое занятие 8. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.		
Тема № 3. Спортивные игры	Пр	2
Практическое занятие 10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		

<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.</p>
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование</p>
<p>Практический опыт: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.</p>

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).