

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026 г. № 78-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

код и название учебной дисциплины

социально-гуманитарный цикл
основной образовательной программы
по специальности:

44.02.02 Преподавание в начальных классах

код и наименование специальности

Сызрань, 2026 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
Общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов

Протокол № 7 от 27 марта 2026 г.
Председатель И.Н. Касьянова

Составитель: Н.А. Ульянов, преподаватель учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): И.Н. Касьянова, преподаватель социально-педагогического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	17
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	17
3.2. Учебно-методическое обеспечение	17
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование у студентов потребности в систематической физической активности, развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, воспитание личностных качеств, необходимых для успешной социальной адаптации и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.8 ПК 2.2	– 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 данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	134	44
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	4	-
Промежуточная аттестация в <i>форме дифференцированных зачетов</i>	10	-
Всего	148	44

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание			
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	6	4	ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	Не предусмотрено		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание			
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	6	4	ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	Не предусмотрено		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	3	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Просмотр видеозаписи выступлений выдающихся российских легкоатлетов-спринтеров и представителей спортивной ходьбы. Детальный разбор техник исполнения, выделение сильные стороны и недостатки, характерные для данной категории спортсменов. Определение элементов техники, позволяющих добиваться высоких спортивных результатов.	1		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	3		
	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	4		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	Просмотр видеороликов по технике правильного выполнения приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Описание ключевых моментов правильной техники (положение рук, кистей, локтей, корпуса тела и ног игрока).			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Нижняя прямая и боковая подача	3		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	3	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 3.6. Основы	Содержание			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
методики судейства	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	Отработка навыков судейства в волейболе	3	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Выполнение передачи мяча в парах	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	2	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Передачи мяча	2		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком	2	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08
	Техника штрафных бросков	2		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	1	
	Игра по правилам	2	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08
	Отработка строевых приёмов	1		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08
	Отработка техники акробатических упражнений	1		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Создание пошаговой инструкции по технике выполнения выбранного элемента гимнастики: положение тела перед началом упражнения, последовательность движений и правильная координация мышц, возможные ошибки и меры профилактики травм.	1		
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши)	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08
	Комплексы упражнений с гантелями, гириями.	3		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 5.3. Ритмическая гимнастика (девушки)	Содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	Разучивание и выполнение связок упражнений ритмической гимнастики	3	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание			ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	1	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	1	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	1	
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	2	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 6. Бадминтон				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		
	Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 6.2. Подачи	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Отработка подач	3		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	3		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	2		
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2		
	Игра по правилам	3		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 7. Настольный теннис				
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 8. Плавание				
Тема 8.1. Плавание	Содержание			ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 9. Лыжная подготовка				
Тема 9.1. Лыжная подготовка	Содержание			ПК 1.2, ПК 1.8,
	В том числе практических и лабораторных занятий			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1		ПК 2.2
	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1		
	Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1		
	Лыжные ходы	1		
	Первая помощь при травмах и обморожениях	1	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание			
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	2	1	ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.8, ПК 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	Оценка эффективности ППФП			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1		
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	1	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1		
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Описание конкретных примеров упражнений и методик физической подготовки для своей специальности. Объяснение их эффективности.	1		
Промежуточная аттестация		10		
Всего		148	44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406- 2 -Текст: непосредственный

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

[illegible]