



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ПТФК

_____ А.И. Алексеев
«23» мая 2025г.
Приказ № 158 -ПР от 23.05.2025г.

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»
код и название направления / специальности подготовки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Прокопьевск 2025

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК

Составитель: Ковченова Д.А.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специально-теоретических дисциплин

Протокол № 8

«24» апреля 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025г.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура входит в социально-гуманитарный учебный цикл и реализуется на 2 курсе

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины Физическая культура

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **знания**:

- 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;
- методика составления комплексов упражнений (приказ от 27 апреля 2023 г. n 353н об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);
- методы контроля и самоконтроля при занятиях (приказ от 27 апреля 2023 г. n 353н об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»).

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **умения**:

- 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;

- разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий (приказ от 27 апреля 2023 г. п 353н об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);

- разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования (приказ от 27 апреля 2023 г. п 353н об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);

- использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при обучении (приказ от 27 апреля 2023 г. п 353н об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);

- демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий для формирования двигательных умений и навыков (приказ от 27 апреля 2023 г. п 353н об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);

- использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку для занятий (приказ от 27 апреля 2023 г. п 353н об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);

- контролировать физическое состояние занимающегося лица при занятиях (приказ от 27 апреля 2023 г. п 353н об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»).

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции:**

Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы»

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

Вид деятельности «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности»

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

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.

Вид деятельности «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

	Объем часов
Трудоемкость дисциплины	78
Учебные занятия	10
в том числе: практические занятия	68
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.
1	2	3
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		2
Тема 1.1 Физическая культура и профессиональная деятельность.	Содержание учебного материала	10
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность	2
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	2
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2
	4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.	2
	5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2
Раздел 2. Физическое совершенствование		68
Тема 2.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	48
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	
	2. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.	
	3. Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др). Упражнения для коррекции зрения.	
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	5. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	
	В том числе практических занятий	48
Практическое занятие 1. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с мячом)	2	

Практическое занятие 2. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с мячом)	2
Практическое занятие 3. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с обручем)	2
Практическое занятие 4. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с обручем)	2
Практическое занятие 5. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с гимнастической палкой)	2
Практическое занятие 6. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с гимнастической палкой)	2
Практическое занятие 7. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с экспандерами)	2
Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с экспандерами)	2
Практическое занятие 9. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с фитболом)	2
Практическое занятие 10. Освоение комплексов упражнений для коррекции нарушения осанки (с фитболом)	2
Практическое занятие 11. Освоение комплексов выполнения висов, упоров для коррекции нарушения осанки	2
Практическое занятие 12. Освоение комплексов выполнения висов, упоров для коррекции нарушения осанки	2
Практическое занятие 13. Освоение комплексов выполнения у гимнастической стенки для коррекции нарушения осанки	2
Практическое занятие 14. Освоение комплексов выполнения у гимнастической стенки для коррекции нарушения осанки	2
Практическое занятие 15. Освоение комплексов выполнения для коррекции зрения	2
Практическое занятие 16. Освоение комплексов выполнения для коррекции зрения	2
Практическое занятие 17. Освоение комплексов выполнения на развитие координационных способностей	2
Практическое занятие 18. Освоение комплексов выполнения на развитие координационных способностей	2

	Практическое занятие 19. Освоение комплексов упражнений для расслабления мышц спины	2
	Практическое занятие 20. Освоение комплексов упражнений для расслабления мышц спины	2
	Практическое занятие 21. Освоение комплексов упражнений для расслабления мышц шеи	2
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов упражнений для расслабления мышц шеи	2
	Практическое занятие 23. Освоение комплексов упражнений для расслабления мышц плечевого пояса	2
	Практическое занятие 24. Освоение комплексов упражнений для расслабления мышц плечевого пояса	2
Тема 2.2 Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (Лыжный спорт)	Содержание учебного материала	12
	1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	
	2. Выполнения ходьбы на лыжах. Техника лыжных ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Развитие выносливости Прохождение 2 и 3 км на выносливость. Одновременным, попеременным и коньковым ходом. Прохождение 2 и 3 км на выносливость. Спуск с горы, подъем в гору, прохождение дистанции 4 – 6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение 2 и 3 км на результат (девушки), юноши -5 км.	
	В том числе практических занятий	12
	Практическое занятие 25. Освоение комплексов упражнений на развитие выносливости (с экспандерами)	2
	Практическое занятие 26. Освоение комплексов упражнений на развитие выносливости (с экспандерами)	2
	Практическое занятие 27. Освоение комплексов упражнений на развитие быстроты	2
	Практическое занятие 28. Освоение комплексов упражнений на развитие быстроты	2
Практическое занятие 29. Освоение комплексов упражнений на развитие силы	2	
Практическое занятие 30. Освоение комплексов упражнений на развитие силы	2	
Тема 2.6 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания (Шейпинг)	Содержание учебного материала	8
	1. Шейпинг, физические упражнения (преимущественных силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. комплекс упражнений, последовательно нагружающих различные группы мышц. Они прорабатываются многократным повторением циклических упражнений, выполнять которые следует в умеренном тепле до максимума. Первый этап занятий- упражнения, направленные на уменьшение жировых отложений. Второй этап- увеличение мышечного объема в нужных местах, чтобы фигура приобрела красивые, изящные формы.	

	В том числе практических занятий	8
	Практическое занятие 31. Освоение комплексов упражнений силовой гимнастики (шейпинг) с гантелями	2
	Практическое занятие 32. Освоение комплексов упражнений силовой гимнастики (шейпинг) с гантелями	2
	Практическое занятие 33. Освоение комплексов упражнений на снижение веса	2
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов упражнений на снижение веса	2
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		
Всего:		78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация рабочей программы дисциплины физическая культура требует наличия: учебного кабинета, спортивного зала, оборудованную открытую спортивную площадку.

Оборудование учебного кабинета: парты; посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; доска ученическая; шкаф; комплект учебно-методической документации; комплект учебных таблиц и опорных схем, кинограммы, карточки, стенды.

Оборудование спортивного зала: стенка гимнастическая, скамейки, резиновые мячи, гимнастические палки, гантели, утяжелители, фитболы, скакалки, обручи, конусы сигнальные, канат, маты гимнастические, гимнастические коврики, ремни для йоги, изотонические кольца, болстеры, роллы, цилиндры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бардамов, Б. Шаргаев, А. Г. Бадлуева, С. В. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. - ISBN 978-5-507-44133-4. -Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/119698.html> (дата обращения: 15.03.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник И. С. Барчуков. – Москва: КНОРУС, 2021. – 298 с. – Текст: непосредственный.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 7-е изд. стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 320с. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 224 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123428.html> (дата обращения: 15.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров / Г. Н. Германов. - Воронеж: Элист, 2020. - 303 с. - Текст: электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/52019.html> (дата обращения: 15.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Интернет-ресурсы

1. Информационный портал «Лыжные гонки». – URL: <http://www.rusathletics.com> (дата обращения: 15.03.2025). - Текст: электронный. Федерация лыжных гонок России.– URL: <http://www.flgr.ru> (дата обращения: 15.03.2025). - Текст: электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения смотреть в фонде оценочных средств дисциплины физическая культура

Планируемый результат	проверяется
знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос
основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Практическое занятие № 1-34
средства профилактики перенапряжения;	Практическое занятие № 19-24
методика составления комплексов упражнений;	Практическое занятие № 1-34
методы контроля и самоконтроля при занятиях.	Практическое занятие № 1-34
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятие № 1-34
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Практическое занятие № 1-34
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Практическое занятие № 1-34
разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий;	Практическое занятие № 1-34
разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования;	Практическое занятие № 1-34
использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при обучении;	Практическое занятие № 1-34
демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий для формирования двигательных умений и навыков;	Практическое занятие № 1-34
использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку для занятий;	Практическое занятие № 1-34
контролировать физическое состояние занимающегося лица при занятиях.	Практическое занятие № 1-34