

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 17.06.2026 08:41:04  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура (СОО.06)

<b>Специальность</b>	<i>49.02.02 Адаптивная физическая культура (на базе основного общего образования)</i>
<b>Направленность программы</b>	<i>«Проведение групповых и индивидуальных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации, в том числе по инклюзивной программе»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Педагог по адаптивной физической культуре и спорту</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>часов: 104</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет, зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Выскребенцева Е.С.,  
преподаватель

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общеобразовательная дисциплина СОО.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих компетенций:

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

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

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины СОО.06 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04.	<ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li><li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li><li>Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:<ul style="list-style-type: none"><li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li><li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li><li>обсуждать результаты совместной работы;</li><li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li><li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в</li></ul></li></ul>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>ПРБ 1. Умение 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий		
		1 сем.	2 сем.	всего
1	Учебные занятия	34	38	72
1.1	Лекции	-	-	-
1.2	Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки	34 / -	38 / -	72 / -
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации	10/10	22/22	32/32
3	Промежуточная аттестация – зачет – зачет с оценкой	+	+	+
4	Всего академических часов	44	60	104

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

#### 2.2.1 Тематический план

№ темы	Наименование тем дисциплины	Виды учебной деятельности в часах			Всего академических часов	
		Лекции	Учебные занятия			Самостоятельная работа
			всего	Практические занятия, лабораторные занятия, семинары в т. ч. в форме практической подготовки		
<b>1 семестр</b>						
1	Легкая атлетика		6		6	
2	Гимнастика		12		12	
3	Плавание		16		16	
	ИП			10	10	
<b>Всего академических часов за 1 семестр</b>			<b>34</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	
4	Лыжная подготовка		6		6	
5	Спортивные игры		16		16	
6	Атлетическая гимнастика		6		6	
7	Легкая атлетика		10		10	
	ИП			22	22	
<b>Всего академических часов за 2 семестр</b>			<b>38</b>	<b>22</b>	<b>60</b>	
<b>Всего академических часов</b>			<b>72</b>	<b>32</b>	<b>104</b>	

## 2.2.2 Содержание дисциплины

№ темы	Содержание учебного материала
<b>1 семестр</b>	
1	<i>Тема Легкая атлетика.</i>
	<i>Практическое занятие 1.</i> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега.
	<i>Практическое занятие 2.</i> Бег со старта из положения с опорой на одну руку. Челночный бег.
	<i>Практическое занятие 3.</i> Техника разгона и финиширования. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.
2	<i>Тема Гимнастика</i>
	<i>Практическое занятие 4.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, прыжки.
	<i>Практическое занятие 5.</i> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».
	<i>Практическое занятие 6.</i> Совершенствование акробатических элементов. Лазание по канату.
	<i>Практическое занятие 7.</i> Лазание по канату. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами.
	<i>Практическое занятие 8.</i> Перекладина (ю). Подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) Бревно (д): вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна
	<i>Практическое занятие 9.</i> Совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)
3	<i>Тема Плавание.</i>
	<i>Практическое занятие 10.</i> Техника безопасности на занятиях. Скольжение. Работа ног.
	<i>Практическое занятие 11.</i> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания: кроль на груди.
	<i>Практическое занятие 12.</i> Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания: кроль на груди.
	<i>Практическое занятие 13.</i> Совершенствование техники стартов и поворотов. Совершенствование техники спортивных способов плавания: кроль на груди.
	<i>Практическое занятие 14.</i> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Техника старта.
	<i>Практическое занятие 15.</i> Совершенствование техники спортивных способов

	<p>плавания: кроль на спине.</p> <p><i>Практическое занятие 16.</i> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания: Брасс.</p> <p><i>Практическое занятие 17.</i> Совершенствование техники спортивных способов плавания: Брасс. 50 м вольным стилем.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Выбор темы индивидуального проекта. Написание титульного листа, оглавление, введение (обоснование актуальности темы; формулировка проблемы проекта; определение задач и цели проекта; определение объекта и предмета исследования; выдвижение гипотезы; методы исследования; теоретическая и практическая значимость)</p>
	<b>2 семестр</b>
4	<p><i>Тема Лыжный спорт.</i> (было 3 стало 2, одно занятие в л/а. Номера занятий пока не меняла)</p> <p><i>Практическое занятие 18.</i> Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности.</p> <p>Развитие силовых способностей. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.</p> <p><i>Практическое занятие 20.</i> Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.</p>
5	<p><i>Тема Спортивные игры.</i> (от 2 пар футбола добавила по 1 в баскетбол и волейбол)</p> <p><i>Практическое занятие 21.</i> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.</p> <p><i>+1 Практическое занятие 00.</i> Освоение и совершенствование техники бросков одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p><i>Практическое занятие 22.</i> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p><i>Практическое занятие 23.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p> <p><i>Практическое занятие 24.</i> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передачи мяча двумя руками сверху и снизу. (здесь укоротила)</p> <p><i>+1 Практическое занятие 00.</i> Освоение и совершенствование нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками, прямой подачи снизу, сверху,</p> <p><i>Практическое занятие 25.</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p><i>Практическое занятие 26.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>
6	<i>Тема Атлетическая гимнастика.</i>

	<i>Практическое занятие 29.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.
	<i>Практическое занятие 30.</i> Выполнение упражнений со свободными весами
	<i>Практическое занятие 31.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.
7	<i>Тема Легкая атлетика.</i>
	<i>Практическое занятие 32.</i> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)
	<i>Практическое занятие 33.</i> Совершенствование техники (кроссового бега, средние дистанции).
	<b>+1 <i>Практическое занятие 00.</i> Совершенствование бега на длинные дистанции.</b>
	<i>Практическое занятие 34.</i> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
	<i>Практическое занятие 35.</i> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на выносливость (Тест Купера)
	<i>Практическое занятие 36.</i> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
	<i>Самостоятельная работа:</i> написание индивидуального проекта (основная и заключительная часть, список использованной литературы, приложения)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

<i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
Аудитория № 319 Зал гимнастики  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); спортивные инвентарь и оборудование (конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной усиленный, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические)
Универсальный спортивный зал № 6  г. Чайковский, ул. Кабалева, 27/1	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны); спортивный инвентарь и оборудование (мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола)
Тренажерный зал №17  г. Чайковский, ул. Кабалева, 27/1	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (коврики туристические, велотренажеры, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические, стойки, дорожки беговые, тренажеры для пресса, бодибары)
Универсальный спортивный зал № 23	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи

г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы)
Большая ванна плавательного бассейна  г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки)
аудитория № 207 Помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

### 3.2.1. Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562580>

3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563432>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566885>

6. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

### 3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8.1 Pro
4.	Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard
5.	Операционная система Windows Server 2012 R2
6.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
7.	ИС Университет ПРОФ
8.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
9.	Kaspersky Endpoint Security 14
10.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
11.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
12.	Astra Linux Special Edition
13.	Adobe Design Premium CS5.5
14.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
15.	Яндекс Браузер
16.	Kinovea
17.	PDF24 11.23
18.	Telegram

### 3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая компетенция	Раздел / тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Тема 1-7	– защита презентации / доклада-презентации – выполнение индивидуального проекта – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – демонстрация комплекса ОРУ,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания		

<p>необходимого уровня физической подготовленности</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на зачете</li> </ul>
--	--	--