Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сурат Лев Игоревич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2026 12:22:25
Уникальный программный ключ:
90e61d34bf1245c6e45b6514887350a9d1d0c3e1b4a6ab3e20fb4800

Московский Институт Психоанализа

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«Московский институт психоанализа»
(НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности

44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:

основное обще образование

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в очной форме обучения:

3 года 10 месяцев

Москва 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования **44.02.03 Педагогика дополнительного образования** и Примерной образовательной программы среднего профессионального образования

Организация-разработчик: НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины — развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего специалиста на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи дисциплины:

– освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности;

– приобретение опыта использования физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе профессиональной подготовки и будущей трудовой деятельности педагога дополнительного образования;

– профилактика перенапряжения, профессиональных деформаций и заболеваний средствами оздоровительной физической культуры;

– овладение методиками составления комплексов производственной, оздоровительной и рекреационной гимнастики.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	**Уметь**	**Знать**
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для педагогической специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности педагога дополнительного образования; - средства профилактики профессионального перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия/лабораторные работы	94/-
курсовая работа (проект)	
консультации	-
Самостоятельная работа	48
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**2**
Тема 1.1. Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека	**Лекция** Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		**142**
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Практическое занятие** Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров. Метание гранаты. Толкание ядра.	15
Тема 2.2. Гимнастика	**Практическое занятие** Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения и нарушений осанки. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.	13
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	**Практическое занятие** Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра. Учебная игра.	13

	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры.	15
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол	**Практическое занятие** Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча.	13
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Практическое занятие** Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Обучение классическому и коньковому ходу. Обучение подъемам, спускам, торможению и поворотам. Прохождение дистанции 3–5 км.	13
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры.	15
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	**Практическое занятие** Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног, спины и брюшного пресса.	13
Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие** Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности педагога. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний педагога (остеохондроз, нарушение осанки, варикозное расширение вен). Развитие профессионально значимых физических качеств (выносливость, координация, статическая выносливость).	13
Тема 2.8. Итоговое занятие	**Практическое занятие** Контрольное тестирование физической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов. Подготовка к дифференцированному зачету.	1

	Самостоятельная работа Подготовка к дифференцированному зачету.	18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего		**144**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал.

Оборудование и технические средства обучения. Беговая дорожка Sole TT8 -1 шт., подтягивание/брусья/поднятие ног -1 шт., скамья для жима – 2 шт, эллиптический тренажер Sole E95- 1 шт., вертикальный велотренажер Sole LCB-1 шт., тренажер для разгибания ног-1 шт., тренажер на сгибание ног-1 шт., спортивный гриф – 1шт., резинки для тяги - 4 шт., тяга к поясу Хаммер-1 шт., блины для штанги 5 кг. - 4 шт., блины для штанги 10кг. -1 шт., блины для штанги 15кг. -1 шт., гиря – 2 шт., гантели-14шт., канат – 1 шт., мяч ball – 2 шт., мат-4 шт., бодибар- 9 шт., мяч-2 шт., медбол – 2 шт., конусы-3 шт., скакалка – 10шт., обруч-10 шт.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы. Оборудование и технические средства обучения: Столы для обучающихся, стулья. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС: ноутбуки с выходом в Интернет и доступом в ЭИОС.

3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

– Лицензионное ПО Microsoft Windows: Windows Professional 10 Russian Upgrade OLV NL Each AcademicEdition Additional Product (АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ No Tr095234 от 23.09.2020, срок действия – Бессрочно)

– Лицензионное ПО Microsoft Office: Office Professional Plus 2019 Russian OLV NL Each AcademicEdition (АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ No Tr095234 от 23.09.2020, срок действия – Бессрочно)

– Лицензионное ПО IBIK Aster: Электронная лицензия Pro-2 для Windows 7/8/10

– Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения «InStudy» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ «№ 2017611267, Срок действия – бессрочно.)

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья: учебное пособие для СПО / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2026. — 256 с. — ISBN 978-5-507-55332-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/525219

Дополнительные источники:

1. Чепаков, Е. М. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Гимнастика в школе. Практикум: учебное пособие для СПО / Е. М. Чепаков, А. И. Рябчиков, Н. Ю. Соболева. — Санкт-Петербург: Лань, 2026. — 78 с. — ISBN 978-5-507-54898-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/525123

2. Бородачева, С. Е. Легкая атлетика: методические указания / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, А. Н. Бочкарев. — Самара: СамГАУ, 2016. — 25 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/488234

Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды

– Электронно-библиотечная система Лань (лицензионный договор № ПЛ10-4/2026 от 15 октября 2026 г, срок действия до18 октября 2027 г.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. **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.	Устный опрос; тестирование по темам дисциплины; практические занятия; выполнение контрольных нормативов; решение ситуационных задач; проверка выполнения практических работ; проверка выполнения самостоятельной работы; дифференцированный зачёт.