

**Министерство культуры Новосибирской области  
Барабинский филиал  
государственного автономного профессионального образовательного учреждения  
Новосибирской области «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины  
СГД.04 Физическая культура  
по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество  
по виду «Этнохудожественное творчество»  
углубленная подготовка**

Барабинск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГД.04 Физическая культура по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду «Этнохудожественное творчество» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12 2022 г. № 1099.

Разработчик: ГАПОУ НСО «Новосибирский областной колледж культуры и искусств», Барабинский филиал ГАПОУ НСО «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»

Преподаватель: Егорова С.В., Михайлова Е.В., Трофименко Л.В.

**Рабочая программа:**

обсуждена и рекомендована к утверждению решением цикловой комиссии 14 июня 2023 г., протокол № 6

Председатель

(подпись)

/ Т. Н. Устюгова

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	стр.4
2.	Структура и содержание программы учебной дисциплины .....	стр. 5-8
3.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины .....	стр. 9-13
4.	Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины .....	стр. 14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГД.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду «Этнохудожественное творчество». Программа учитывает требования ФГОС среднего профессионального образования и специфику профиля получаемого профессионального образования (гуманитарного).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 51.02.01 Народное художественное творчество.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2.	основы здорового образа жизни

В соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество СГД.04 Физическая культура способствует формированию общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **СГД.04 Физическая культура**

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем рабочей программы общеобразовательного предмета</b>	<b>144</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
в том числе в форме практической подготовки:	
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции, уроки)	4
практические занятия	116
<b>профессионально-ориентированное</b>	<b>12</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	4
<b>Промежуточная аттестация</b> проводится в форме зачета	8

## 2.2. Содержание учебной дисциплины СГД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Раздел 1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>		<b>76</b>
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в современном обществе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Теоретическое обучение:</b>	<b>2</b>
	1. Роль физической культуры в жизни человека и общества. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
	2. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Общие представления об адаптивной физической культуре. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>1</b>
	1. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями	1
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>66</b>
<b>Тема 1.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>
	1. Бег на длинные дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта	2
	2. Бег на короткие дистанции; низкий старт; эстафетный бег; метание спортивного снаряда с места, на дальность и в цель	2
	3. Равномерный бег на учебные дистанции; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег	<b>4</b>
4. Прыжковые упражнения; метание гранаты с места, с разбега, на дальность	<b>4</b>	
<b>Тема 1.3. Спортивные и подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>
	<b>Практические занятия:</b>	<b>36</b>
	1. Подвижные игры и игровые упражнения для развития скорости реакции, внимания, памяти, оперативного мышления	16
	2. Подвижные игры и игровые упражнения для развития физических качеств: быстроты реакции и перемещений, скоростно-силовых качеств, силы	20
<b>Тема 1.4. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>

	<b>Практические занятия:</b>	<b>18</b>
	1. Совершенствование индивидуальной техники плавания способом кроль, брасс	8
	2. Прикладные способы плавания, прыжки в воду, ныряния	4
	3. Плавание: тренировочные дистанции	6
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>6</b>
<b>Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	<b>Теоретическое обучение:</b>	<b>4</b>
	1. Общие представления о прикладной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации. Основные факторы, определяющие содержание ППФП	1
	2. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Методика подбора средств ППФП студентов	3
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>
	Составление и выполнение комплексов упражнений для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>1</b>
	1.Определение задач ППФП студентов	1
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни</b>		<b>60</b>
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Теоретическое обучение:</b>	<b>2</b>
	1. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	1
	2. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья	1
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>6</b>
<b>Тема 2.2. Основы физического и спортивного самосовершенствования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	<b>Теоретическое обучение:</b>	<b>4</b>
	1. Техника двигательных действий, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Способы совершенствования техники упражнений и повышения физической нагрузки: контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий	3

	2. Гигиенический массаж: состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела	1
	<b>Практические занятия:</b>	2
	1. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения	2
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>1</b>
	1. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	1
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>50</b>
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>
	1. Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощениями	4
	2. Динамические и статические упражнения. Методика развития силы	6
	3. Упражнения на тренажерах. Методика построения занятий. Корректировка веса тела	8
	4. Выполнение упражнений с отягощениями на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам)	4
<b>Тема 2.4. Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений	10
	2. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	10
	3. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>1</b>
1. Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: аэробика для занимающихся умственной и физической деятельностью	1	
<b>Промежуточная аттестация <i>зачет</i></b>		<b>8</b>
<b>Всего</b>		<b>144</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины СГД.04 Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, оснащенного соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, библиотеки, читального зала в котором имеется возможность обеспечить обучающимся свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период внеучебной деятельности.

Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, фитнес оборудование, коврики гимнастические, скакалки, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления, рулетка металлическая, секундомеры, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона.

Для реализации учебной дисциплины СГД.04 Физическая культура могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии);
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный: спортивным комплексом с лестницей, рукоходом змейка и пятью турниками, комплексом с двумя лавками для пресса и турником, скамьей-брусьями, перекладинами для отжиманий, брусьями параллельными, скамьей для отдыха из бруса.

#### **Технические средства обучения:**

- Телевизор с универсальной подставкой, видеомаягнитофон (видеоплейер), музыкальный центр.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Информационное обеспечение реализации рабочей программы учебной дисциплины**

##### **Обязательные печатные издания**

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций (базовый уровень) / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, В.В. Малков.- 3-е перераб. и доп.- Москва : КНОРУС, 2022.- 380 с.- (Среднее профессиональное образование).- Текст : непосредственный.- 6 экз.
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд.,

перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 137 с. - (Профессиональное образование). - Текст : непосредственный.- 3 экз.

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина и др. - 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. - 149 с. - (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный. - 2 экз.
4. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 322 с. - (Профессиональное образование). - Текст : непосредственный. - 2 экз.

#### **Электронные издания**

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2018. – 420 с. – Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие / С.С. Коровин. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст: электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.

Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский

филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Текст: электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.

### **Справочный материал**

Физическая культура: словарь основных терминов и понятий: учебное пособие для СПО / Т.М. Жидких, Е.Н. Кораблёва, В.С. Минеев, В.В. Трунин.- Санкт- Петербург: Лань, 2023.- 128 с.- (Среднее профессиональное образование).- Текст: непосредственный.- 2 экз.

### **Наглядно - методический материал**

Комплекс норм ГТО для учащихся образовательных организаций : [комплект из 8 плакатов с методическим сопровождением] / художник - оформитель Е. В. Шварц.- Волгоград: Учитель. - (Серия «Тематические плакаты»).- Изображение (неподвижное ; двухмерное) : непосредственное. ФГОС.- 1 экз.

Нормативы по прикладной физической подготовке : учебное пособие : [плакат].- Москва : ООО Армпресс, [?].- Цв. офсет; 42 х 60 см.- Изображение (неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных**

<https://content.edsoo.ru/lab/subject/1/> - Интерактивные виртуальные лабораторные.

ЭБС «Университетская библиотека online». <https://biblioclub.ru/>

ЭБ «Лань». <https://e.lanbook.com/>

school-collection.edu - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические

коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса.

fcior.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Обеспечивает доступность и эффективность использования электронных образовательных ресурсов для всех уровней и объектов системы образования РФ. Реализует концепцию "единого окна" для доступа к любым электронным образовательным ресурсам системы образования РФ.

**Информационно-справочные системы:**

Консультант+ [Электронный ресурс]: информационно-правовой портал: сайт.  
– Режим доступа: <http://www.consultant.ru> свободный

КОДЕКС (справочно-правовая система) [Электронный ресурс]: сайт / Информ.-правовой консорциум «КОДЕКС». –Режим доступа: <http://www.kodeks.ru> , свободный.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА  
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>освоенные умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. Проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов; контрольная работа
<b>усвоенные знания</b>	
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	экспертная оценка на практических контрольных занятиях; проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов; контрольная работа
основы здорового образа жизни	экспертная оценка на практических контрольных занятиях; проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов; контрольная работа

