

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

**Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных специалистов среднего звена

специальность: 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

**Москва, 2024 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), утвержденным Приказом Минпросвещения России от 12 декабря 2022 г. N 1099 и примерной программой учебной дисциплины СГ 0Х. Физическая культура, утвержденной на заседании Совета учреждения ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом No17 от «07» декабря 2022 года.

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Преподаватель(и):

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК.08, а также результатов целевых ориентиров ЦО 5.1, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.7, ЦО 5.8.

1.1.1. Перечень общих компетенций.

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
<b>ОК 08.</b>	<i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i>

1.1.2. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины (ЦО)

Код	Наименование целевого ориентира
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ЦО 5.8	Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности учителя

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.08	организовывать работу коллектива и команды,	психологические основы деятельности коллектива,

	<p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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</p>
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Объем образовательной программы</b>	144
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	144
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме семестрового контроля, дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 1.1.</b>  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Очный	ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	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»			
	<b>В том числе практических занятий</b>	4		
	Практическое занятие № 1. Создание ментальной карты «Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма»	4		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Очный	ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.			

самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Разработка дневника самоконтроля			ЦО 5.8
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 2. Разработка дневника самоконтроля	4	Очный	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>136</b>		
<b>Тема 2.1.</b>  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>26</b>		
	Практическое занятие № 3. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	8	Очный	
	Практическое занятие № 4. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	8	Очный	
	Практическое занятие № 5. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	6	Очный	
	Практическое занятие № 6. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег.	4	Очный	

	Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров			
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	Очный	ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	4	Очный	
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	4	Очный	
	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	4	Очный	
	Практическое занятие № 10. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	Очный	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	Очный	ОК.08.

Гимнастика	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.			ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>22</b>		
	Практическое занятие № 11. Техника безопасности на занятии по гимнастике	4	Очный	
	Практическое занятие № 12. Общеразвивающие упражнения	4	Очный	
	Практическое занятие № 13. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	4	Очный	
	Практическое занятие № 14. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	Очный	
	Практическое занятие № 15. Упражнения для коррекции зрения	2	Очный	
	Практическое занятие № 16. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	Очный	
	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	2	Очный	
	Практическое занятие № 18. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	2	Очный	
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя	<b>24</b>		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4

	<p>боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.</p>			<p>ЦО 5.7 ЦО 5.8</p>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>		
	Практическое занятие № 19. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	6	Очный	
	Практическое занятие № 20. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	6	Очный	
	Практическое занятие № 21. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	6	Очный	
	Практическое занятие № 22. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	6	Очный	
<p><b>Тема 2.5.</b> Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные</p>	<b>30</b>		<p>ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8</p>

	действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>		
	Практическое занятие № 23. Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	4	Очный	
	Практическое занятие № 24. Обучение технике броска мяча в корзину	4	Очный	
	Практическое занятие № 25. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	4	Очный	
	Практическое занятие № 26. Совершенствование тактических и технических действий в игре	4	Очный	
	Практическое занятие № 27. Обучение тактике нападения, тактике защиты	4	Очный	
	Практическое занятие № 28. Игра по правилам	4	Очный	
	Практическое занятие № 29. Эстафеты с баскетбольными мячами	4	Очный	
	Практическое занятие № 30. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2	Очный	
<b>Тема 2.6.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b> Организация и проведение занятий по настольному теннису. Выбор и составление упражнений для комплекса тренировки. Способы самоконтроля на занятиях, Способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки,	<b>8</b>		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8

	<p>передвижения по площадке. Техника выполнения ударов, техника выполнения подачи. Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.</p> <p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки</p>			
	<b>В том числе практических занятий</b>	8		
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности по настольному теннису.	4	Очный	
	Практическое занятие № 32. Изучение элементов стола и ракетки.	2	Очный	
	Практическое занятие № 33. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	Очный	
<b>Тема 2.7.</b> Атлетическая гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Организация и проведение занятий бадминтоном.</p> <p>Выбор и составление упражнений для комплекса тренировки. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном, Способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки в бадминтоне, передвижения по площадке. Техника выполнения ударов, техника выполнения подачи. Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.</p> <p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p>	<b>12</b>		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>		

	Практическое занятие № 34. Техника безопасности на занятиях по бадминтону Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	Очный	
	Практическое занятие № 35. Судейство соревнований по бадминтону	4	Очный	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	Очный	
	Практическое занятие № 37. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	Очный	
<b>Промежуточная аттестация</b> (в форме семестрового контроля в 3 семестре и дифференцированного зачета в 4 семестре)				
<b>Всего:</b>		<b>144</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный спортивный зал, хореографический зал, зал аэробики и тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля; оборудованный раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

3.2.1.1. Основные печатные издания

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст : непосредственный

3.2.1.2 Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.05.2024).

2. 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> (дата обращения: 20.05.2024).

### 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> (дата обращения: 20.05.2024).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 29.05.2024).

### 3.2.3 Электронные ресурсы

1. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 29.05.2024).

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 29.05.2024).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      ведёт здоровый образ жизни;                      понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>                      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 профессии;                      выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;                      выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.                      Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>