



**КОЛЛЕДЖ  
КУЛЬТУРЫ**  
им. В.Т. Чисталёва

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ  
КОМИ

**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ  
ИМ. В. Т. ЧИСТАЛЕВА»**

**«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»**

**рабочая программа  
учебной дисциплины**

**ОУП.11 Физическая культура**

51.02.02 Социально-культурная деятельность  
(по виду «Организация и постановка культурно-массовых  
мероприятий и театрализованных представлений»).

*Заочная форма обучения*

**Сыктывкар  
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 51.02.02 Социально-культурная деятельность и примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

В связи с тем, что в число студентов данной специальности не каждый год имеются студенты мужского пола (если есть, то 1-2 человека), то тематическое планирование направлено на совместную работу юношей и девушек.

А так же, в связи с тем, что примерная рабочая программа по физической культуре, разработана для средних регионов России и не берет во внимание климатические условия Республики Коми отдельные виды деятельности в зимний период были заменены и переведены с улицы в спортивный зал. В связи с этим, в данной программе могут быть небольшие расхождения в тематике и количестве часов.

Согласовано с Педагогическим советом  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
Протокол № 5 от «15» июня 2023 г.

Утверждено  
Приказом директора  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
№78/од от 20.06.2023

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>27</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 2.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	200
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	2
в т. ч.:	
Теоретической подготовки	1
<b>Промежуточная аттестация</b>	1
<b>Самостоятельная работа</b>	196

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплин

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	Объем учебной дисциплины в академических часах	Самостоятельная работа (если предусмотрена)	Обязательные аудиторные занятия	
					Всего в академических часах	В форме практической подготовки
1	2	3	4	5	6	7
<b>3 семестр</b>						
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>						
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	Лекция. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	ОК 8 ПК 2.1.	2		2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>		ОК 8 ПК 2.1				
- Подготовка реферата, разработка презентации и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Основы здорового образа жизни студента».			20	20		
- Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины;			10	10		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц, имеющих лишний вес;</li> <li>- Составление комплекса упражнений для занятий легкой атлетикой (кроссовая подготовка, спринтерская подготовка)</li> <li>- Изучение основных элементов гимнастики (девушки- бревно; юноши-брусья) с последующим составлением комбинации на снаряде.</li> <li>-Занятие в тренажерном зале и/или домашних условиях для мышц брюшного пресса и ягодиц с использованием различных снарядов.</li> <li>-Составление кроссворда по спортивным играм «Волейбол», «Баскетбол», «Бадминтон»</li> <li>-Анализ товарищеского матча, учебной игры спортивного соревнования, с точки зрения тренера, участника, судьи.</li> </ul>			10	10		
			10	10		
			20	20		
			15	15		
			15	15		
			15	15		
<b>Всего за семестр</b>			<b>97</b>	<b>95</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия</b>						
<b>Тема 2.1.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	<b>Лекция:</b> Предпосылки и история возникновения спортивного комплекса. Основные правила и требования. Подготовка к выполнению и выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований.	ОК 8 ПК 2.1	1		1	
		ОК 8 ПК 2.1	15	15		
<b>Самостоятельная работа:</b> -Составление корректирующего комплекса упражнений для тренировок в домашних условиях с использованием подручных средств; - Составление комплекса упражнений для лиц с сидячим образом жизни; - Составление комплекса утренней гимнастики для детей дошкольного возраста/для лиц старшего возраста; - Изучение основных элементов гимнастики (строевая подготовка, акробатика, фитнес) с последующим составлением комбинаций. - Подготовка реферата и презентации на тему «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх». - Подготовка реферата «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств» и оформление буклета с использованием программы Publisher. -Занятие в тренажерном зале и/или плавательном бассейне для поддержания мышечной массы.			8	8		
			8	8		
			20	20		
			10	10		
			20	20		
			10	10		

- Ведение дневника самоконтроля: индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;		10	10		
<b>зачет</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>Всего за семестр</b>		<b>103</b>	<b>101</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>200</b>	<b>196</b>	<b>4</b>	<b>2</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь/козел), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели, гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона с воланами.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Обязательные печатные издания

1. 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

2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: рекомендовано ФГАУ «ФИРО»: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО. – М. : Кнорус., 2013

##### 3.2.2. Электронные издания.

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

##### 3.2.3. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:  <i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i>  <i>основы здорового образа жизни;</i>  <i>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i></p>	<p>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:  <i>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i>  <i>- ведёт здоровый образ жизни;</i>  <i>- понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i></p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:  <i>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i>  <i>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></p>	<p>Характеристики демонстрируемых умений:  <i>- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i>  <i>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>