

**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**

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 № 4 от 23.05.2025 г.

Утверждено  
Приказом директора  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
№87/од от 26.05.2025

## ***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
<b>в т. ч.:</b>	
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> - Подготовка реферата, разработка презентации и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Основы здорового образа жизни студента». - Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины;		ОК 8 ПК 2.1	20  10	20  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 (девочки- бревно; юноши-брусья) с последующим составлением комбинации на снаряде.</li><li>-Занятие в тренажерном зале и/или домашних условиях для мышц брюшного пресса и ягодич 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		
			8	8		
			8	8		
			20	20		
			10	10		
			20	20		
		10	10			
<b>Самостоятельная работа:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Составление корректирующего комплекса упражнений для тренировок в домашних условиях с использованием подручных средств;</li><li>- Составление комплекса упражнений для лиц с сидячим образом жизни;</li><li>- Составление комплекса утренней гимнастики для детей дошкольного возраста/для лиц старшего возраста;</li><li>- Изучение основных элементов гимнастики (строевая подготовка, акробатика, фитнес) с последующим составлением комбинаций.</li><li>- Подготовка реферата и презентации на тему «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх».</li><li>- Подготовка реферата «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств» и оформление буклета с использованием программы Publisher.</li><li>-Занятие в тренажерном зале и/или плавательном бассейне для поддержания мышечной массы.</li></ul>						

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



### **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><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
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>	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>	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
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>	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>	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы