

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»

**Рабочая программа учебной дисциплины  
СГ.04 Физическая культура**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 51.02.02.**

**«Социально-культурная деятельность»**

по видам:

Организация культурно-досуговой деятельности  
Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и  
театрализованных представлений

Кострома 2023 год

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора № 71 от  
01.09.2023 г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР  
Сушко Е.В.  
«31» августа 2023г .

ОДОБРЕНО

на заседании  
предметной (цикловой)  
комиссии  
Председатель Альбова Н.В.  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) **51.02.03 Социально-культурная деятельность** (по видам)

Организация-разработчик:

ОГБОУ «Костромской областной колледж культуры»

Разработчик:

Маркова Н.Ю., преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 примерной 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 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Дисциплина "Физическая культура" должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 4 ОК 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

достигаются личностные результаты (ЛР):

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Соотнесение ЛР с ОК
Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с	ЛР 3	ОК 04

<p>представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>		
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>	ЛР 8	ОК 04
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	ЛР 9	ОК 08
<p><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b></p>		
<p>Соблюдающий нормы делового общения в коллективе, с коллегами</p>	ЛР 13	ОК 04
<p>Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>	ЛР 14	ОК 04
<p><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные колледжем</b></p>		
<p>Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта</p>	ЛР 25	ОК 04

### Раздел 1.3.

В соответствии с Положением о практической подготовке обучающихся (утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 885/390) рабочая программа дисциплины предусматривает проведение отдельных практических занятий, лекций. Количество часов и темы практической подготовки указаны в разделе рабочей программы «Тематический план и содержание учебной дисциплины».

### Раздел 1.4.

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины согласно учебного плана:**

Максимальной учебной нагрузки на студента — 151 часов, в том числе:

1. Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 4 часа;
2. Самостоятельной работы обучающегося — 147 часов

Практической подготовки — 15 часов (Объем на ПП рассчитан от общей максимальной учебной нагрузки — 10%)



## 2.2. Тематический план и содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04. Физическая культура

Наименование разделов учебной дисциплины, междисциплинарных курсов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объём часов максимальной учебной нагрузки/ из них часы практической подготовки	Виды компетенций																
1	2	3	4																
СГ.00. Социально-гуманитарный цикл																			
<b>Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура</b> Разработчик: Маркова Н.Ю.		<b>151/15</b>																	
<b>Бюджет учебного времени на дисциплину</b>  <table border="1" data-bbox="69 922 792 1193"> <thead> <tr> <th>Вид учебной нагрузки</th> <th>I семестр</th> <th>II семестр</th> <th>Итого</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Групповые</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Самостоятельная (внеаудиторная) работа</td> <td>47</td> <td>100/15</td> <td>147/15</td> </tr> <tr> <td>Максимальная учебная нагрузка студентов</td> <td>49</td> <td>102/15</td> <td>151/15</td> </tr> </tbody> </table>		Вид учебной нагрузки	I семестр	II семестр	Итого	Групповые	2	2	4	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	47	100/15	147/15	Максимальная учебная нагрузка студентов	49	102/15	151/15		
Вид учебной нагрузки	I семестр	II семестр	Итого																
Групповые	2	2	4																
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	47	100/15	147/15																
Максимальная учебная нагрузка студентов	49	102/15	151/15																
<b>I курс</b>		<b>151/15</b>																	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>17</b>	ОК.4																
<b>Введение</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		ОК.8																
	<b>Самостоятельная работа</b>	17																	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>33</b>	ОК.4																



<b>Легкая атлетика</b>	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3	ОК.8
	<b>Самостоятельная работа</b>	30	
<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>17</b>	ОК.4 ОК.8
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика		
	<b>Самостоятельная работа</b>	17	
<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	<b>Содержание</b>	<b>11</b>	ОК.4 ОК.8
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	11	
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Тема 2.1. Лыжный спорт</b>	<b>Содержание</b>	<b>15</b>	ОК.4 ОК.8
	<b>Техники</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	15	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>30/15</b>	ОК.4 ОК.8
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа</b>	30/15	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>27</b>	ОК.4 ОК.8
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра		
	<b>Самостоятельная работа</b>	27	
<b>Контрольный урок</b>	<b>КОС 1</b>	<b>1</b>	ОК.4 ОК.8

**Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов**  
**Дисциплина: СГ.04. Физическая культура**

Курс	Семестр	Тема	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов /Задание	Форма контроля	Объем часов/ из них часов практич еской подгото вки		
1	I	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	1. Подготовить эссе по теме на выбор: - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 2. Придумать студенческую речевку 3. Конспектировать: Влияние занятий спортом на физическое развитие личности (тезисно).	Проверка письменных работ.	17		
		<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	1. Контроль за недельной нагрузкой. 2. Оздоровительная ходьба (дневниковая запись о продолжительности ходьбы, измерении пульса)	Проверка программ недельной нагрузки и дневниковых записей	30		
		<b>Итого за 1 семестр</b>					47
		<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	1. Подготовить эссе на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. 2. Составить комплекс утренней гимнастики, 3. Составить комплекс производственной гимнастики 4. Разработать личный комплекс упражнений 5. Тезисно конспектировать тему «Гигиена самостоятельных занятий физической культурой».	Проверка письменных работ.	17		
		<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	1. Подготовить эссе на тему: - Лыжный спорт в Российской федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи. 2. Конспектировать. Двигательный режим и его значение.	Проверка письменных работ.	11		

	<b>Раздел 2.</b>			
	<b>Тема 2.1. Лыжный спорт</b>	Разработать личный комплекс упражнений с лыжами, заполнить дневник тренировок	Проверка письменных работ.	<b>15</b>
	<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	1. Одно эссе на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма 2. Подобрать литературу в помощь организатору социально-культурной деятельности по изучаемой теме 3. Составить план спортивного праздника 4. Законспектировать 4 игры, которые могут быть проведены на ограниченной площади	Проверка письменных работ.	<b>30/15</b>
	<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	1. Написание эссе на тему «Легкая атлетика - история» 2. Составление таблицы «Легкоатлетические виды спорта» 3. Проведение ежедневных тестов на общую выносливость	Проверка письменных работ.	<b>27</b>
<b>Итого за 2 семестр</b>				<b>100/15</b>
<b>Итого за 1 курс</b>				<b>147/15</b>
<b>Итого по дисциплине СГ.04. Физическая культура</b>				<b>147/15</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона, спортивного инвентаря, лыжной трассы для занятий по учебной дисциплине СГ.04. Физическая культура

#### Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Индекс	Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
СГ.00.	СГ.00. Социально-гуманитарный цикл	
СГ.04.	Физическая культура	<p><b>Основная литература:</b></p> <p>1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11класс: учебник: базовый уровень / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2023.-271с.:ил.</p> <p><b>Дополнительная литература:</b></p> <p>1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518917">https://urait.ru/bcode/518917</a></p> <p>2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/515160">https://urait.ru/bcode/515160</a></p> <p>3. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях</p>

		<p>физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518234">https://urait.ru/bcode/518234</a></p> <p>4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/531847">https://urait.ru/bcode/531847</a></p> <p>5. 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 : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517443">https://urait.ru/bcode/517443</a></p> <p>6. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13337-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518768">https://urait.ru/bcode/518768</a></p> <p><b>Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:</b>  <a href="http://www.ministm.gov.ru">www.ministm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).</p>
--	--	---

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Контролируемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Контрольно-оценочные средства
<b>Знания:</b>		
социально-биологические и гигиенические основы физической культуры	Проверка рефератов и составленных комплексов утренней и производственной гимнастики	КОС №1, текущий контроль
физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни	Проверка рефератов и наблюдение за физическим состоянием и физической активностью студентов в течении учебного периода	КОС №1 Контроль самостоятельной работы
основы физического и спортивного самосовершенствования	Проверка рефератов и уровня физической подготовленности при выполнении недельных нагрузок студентами	КОС №1 Контроль самостоятельной работы
профессионально-прикладная физическая подготовка студента	Прием нормотивов по физической подготовленности студентов	КОС №1 Контроль самостоятельной работы
<b>Умения:</b>		
освоить технику бега на короткие дистанции;	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м	Контроль самостоятельной работы
освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Прием нормативов по прыжкам в длину с места	Контроль самостоятельной работы
развитая общая выносливость;	Прием нормативов по видам: бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, прохождение дистанции на лыжах – девушки 3км, юноши 5км	Контроль самостоятельной работы
развить гибкость в поясничном отделе;	Прием норматива по наклону вперед из положения стоя	Контроль самостоятельной работы
развить силовые физические способности всех групп мышц;	Прием нормативов по упражнениям: подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Контроль самостоятельной работы
освоить технику лыжника-гонщика (техники ходов: двушажного, одновременного, конькового; техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой»; техники торможения:	Зачет по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение)	Контроль самостоятельной работы

«плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки; техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»);		
освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности;	Двухсторонняя игра, игра в нападении и защите, выполнение техники игровых элементов на оценку, участие в соревнованиях на первенство группы, проведение судейства в товарищеских встречах на первенство группы	<b>Контроль самостоятельной работы</b>

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

<b>Код ОК</b>	<b>Наименование результата обучения</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>	<b>ЛР</b>
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: - обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Характеристики демонстрируемых умений: - обучающийся демонстрирует умение работать в коллективе, составлять сценарии спортивных игр/праздников и проводить их с учетом физических особенностей разных возрастных групп.	Оценка практических заданий. Контроль самостоятельной работы. Экспертная оценка.	ЛР 3 ЛР 8 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 25
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: - обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия	Оценка практических заданий. Контроль самостоятельной работы. Экспертная оценка.	ЛР 9

		<p>деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>Характеристики демонстрируемых умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>		
--	--	---	--	--