

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»

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

**специальность 51.02.03.
«Библиотечно-информационная деятельность»**

Кострома 2025 год

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора № 36
от 12.05.2025 г

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УР
Сушко Е.В.
12.05.2022г

ОДОБРЕНО
на заседании
предметной (цикловой)
комиссии
председатель Сушко Е.В.
Протокол № 8
от «5» мая 2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года, и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской федерации № 258 от 17 апреля 2024 г.

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 основной профессиональной 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, ПК 3.1.

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 ПК 3.1	- 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 / специальности - организовывать и проводить культурно-досуговые мероприятия с учетом особенностей пользователей с использованием игровых форм работы - уметь организовывать работу по изучению, сохранению и продвижению традиционной народной культуры	- 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 -

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 — 104 часа, в том числе:

1. Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 4 часа;
2. Самостоятельной работы обучающегося — 100 часов

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	Распределение по семестрам					Максим. учеб. нагрузка на студента / из них часов практической подготовки	Самостоятельная работа	Обязательные учебные занятия		Распределение обязательных учебных занятий по курсам и семестрам																			
	Экзамены	Курс. раб.	д/зачеты	Контрольные уроки	Домашние контрольные работы			Всего	в том числе	1 курс						2 курс						3 курс							
										аудиторные	индивидуальные	Установочная сессия 1	Установочная сессия 2	Экзаменационная сессия	Экзаменационная сессия	дом.к/р 1сем.	дом.к/р 2сем.	Установочная сессия 3	Установочная сессия 4	Экзаменационная сессия	Экзаменационная сессия	дом.к/р 3 сем.	дом.к/р 4 сем.	Установочная сессия 5	Установочная сессия 6	Экзаменационная сессия	Экзаменационная сессия	дом.к/р 5сем.	дом.к/р 6сем.
СГ.00. Социально-гуманитарный цикл																													
СГ.04. Физическая культура			6			104/ 10	100	4	4															2	2				

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																			
Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура Разработчик: Маркова Н.Ю.		151/15																	
Бюджет учебного времени на дисциплину <table border="1"> <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 align="center">2</td><td align="center">2</td><td align="center">4</td></tr> <tr> <td>Самостоятельная (внеаудиторная) работа</td><td align="center">44</td><td align="center">66/10</td><td align="center">104/10</td></tr> <tr> <td>Максимальная учебная нагрузка студентов</td><td align="center">46</td><td align="center">68/10</td><td align="center">104/10</td></tr> </tbody> </table>		Вид учебной нагрузки	I семестр	II семестр	Итого	Групповые	2	2	4	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	44	66/10	104/10	Максимальная учебная нагрузка студентов	46	68/10	104/10		
Вид учебной нагрузки	I семестр	II семестр	Итого																
Групповые	2	2	4																
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	44	66/10	104/10																
Максимальная учебная нагрузка студентов	46	68/10	104/10																
3 курс 5 семестр		46																	
	Содержание	13	ОК.4 ОК.8																
Тема 1.1.	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной	1																	

Физическая культура в общекультурно и профессиональной подготовке студентов	дисциплины «Физическая культура»		
	Самостоятельная работа	12	
Тема 1.2. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание	16	ОК.4 ОК.8
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	1	
	Самостоятельная работа	15	
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание	17	ОК.4 ОК.8
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
	Самостоятельная работа	17	
3 курс 5 семестр		68/10	
Тема 1.4. Гимнастика	Содержание	12	ОК.4 ОК.8
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	
	Самостоятельная работа	11	
Тема 1.5. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	5	ОК.4 ОК.8
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
	Самостоятельная работа	5	
Тема 1.6. Лыжный спорт	Содержание	15	ОК.4 ОК.8
	Техники		
	Самостоятельная работа	15	
Тема 1.7. Спортивные игры. Бадминтон. Настольный теннис.	Содержание	18/11	ОК.4 ОК.8 ПК.3.1
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра		
	Самостоятельная работа	18/10	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание	17	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		
	Самостоятельная работа	17	
Дифференцированный зачет	КОС 1	1	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 сасов практич еской подгото вки
1	I	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	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.	12
		Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Конспектировать 2. Разработка дневника самоконтроля 3. Недельное заполнение дневника самоконтроля	Проверка письменных работ.	15
		Тема 1.3. Легкая атлетика	1. Контроль за недельной нагрузкой. 2. Оздоровительная ходьба (дневниковая запись о продолжительности ходьбы, измерении пульса)	Проверка программ недельной нагрузки и дневниковых записей	17

		Итого за 5 семестр			44
		Тема 1.4. Гимнастика	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.	11
		Тема 1.5. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	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.	5
		Раздел 2.			
		Тема 2.1. Лыжный спорт	Разработать личный комплекс упражнений с лыжами, заполнить дневник тренировок	Проверка письменных работ.	15
		Тема 2.2. Спортивные игры	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.	18/10
		Тема 2.3. Легкая атлетика	1. Написание эссе на тему «Легкая атлетика - история» 2. Составление таблицы «Легкоатлетические виды спорта» 3. Проведение ежедневных тестов на общую выносливость 4. Подготовка к зачету	Проверка письменных работ.	17
	Итого за 6 семестр				66/10
	Итого за 3 курс				104/10
	Итого по дисциплине СГ.04. Физическая культура				104/10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

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	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 Электронные издания 1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813 2. Конеева, Е. В. 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

		і. Дополнительные источники 3. 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 4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814 5. 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
--	--	---

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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	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	Устный опрос. Тестирование . Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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/ специальности.	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/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.