

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ колледж  
«Добрая школа на Сольбе»  
*Гажу Е.М.*  
«16» 01 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные  
промыслы (по видам)

очной формы обучения

квалификация – Художник-мастер

м. Сольба, 2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) (утвержден Приказом Минпросвещения РФ от 19.07.2023 г. N 547)

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии:

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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

## 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>	180
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	172
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Техника бега на различные дистанции</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04 ОК 08
	1. <b>Практическое занятие № 1.</b> Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	2	
	2. <b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	3. <b>Практическое занятие № 3.</b> Техника бега по дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный бег 60 м.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 4.</b> Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Техника бега по прямой с виражами.	2	
	5. <b>Практическое занятие № 5.</b> Особенности кроссового бега, с естественными преградами. Техника бега по пересеченной местности	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1 Настольный теннис</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	1. <b>Практическое занятие № 6.</b> Т.Б. на занятиях спортивными играми. Поддача и приём. Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены.	2	
	2. <b>Практическое занятие № 7.</b> Поддача мяча над столом. Приём выбор позиции.	2	
	3. <b>Практическое занятие № 8.</b> Накат слева. Накат справа. Учебно-тренировочные игры.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 9.</b> Подрезка справа. Подрезка слева. Учебно-тренировочные игры.	2	
	5. <b>Практическое занятие № 10.</b> Совершенствование технических приемов игры. Двухсторонние игры.	2	
<b>Тема 2.2 Баскетбол Техника игры в</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие № 11.</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападении	2	

защите и нападении	2. <b>Практическое занятие № 12.</b> Взаимодействия игроков в нападении. Индивидуальные действия в нападении. Действие игрока без мяча и с мячом. Выбор позиции	2	
	3. <b>Практическое занятие № 13.</b> Взаимодействия игроков в защите. Индивидуальные и групповые действия в защите.	2	OK 04 OK 08
	4. <b>Практическое занятие № 14.</b> Двухсторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1. Техника классических ходов</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		OK 04 OK 08
	1. <b>Практическое занятие № 15.</b> Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой, совершенствование техники одновременного одношажного хода	2	
	2. <b>Практическое занятие № 16.</b> Совершенствованиетехники одновременного двухшажного хода	2	
	3. <b>Практическое занятие № 17.</b> Классические ходы. Обучение технике прохождения подъемов и спусков.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	2	
	5. <b>Практическое занятие № 19.</b> Закрепление навыков техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5км со сменой ходов.	2	
	6. <b>Практическое занятие № 20.</b> Приём контрольных нормативов. Прохождение дистанции 3-5км на время. Спуск с горы	4	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1 Волейбол Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		OK 04 OK 08
	1. <b>Практическое занятие № 21.</b> Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила игры. Основы техники игры.	2	
	2. <b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Учебно-тренировочная игра.	2	
	3. <b>Практическое занятие № 23.</b> Техника игры пасующего. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 24.</b> Нападающий удар из зон №2, №4 после передачи пасующего. Учебно-тренировочная игра.	2	
	5. <b>Практическое занятие № 25.</b> Индивидуальные действия. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра.	2	
	6. <b>Практическое занятие № 26.</b> Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу двумя в парах. Учебно-тренировочная игра.	2	

<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04 ОК 08
	1. <b>Практическое занятие № 27.</b> Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	
	2. <b>Практическое занятие № 28.</b> Старты из различных положений. Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, гибкости.	2	
	3. <b>Практическое занятие № 29.</b> Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий с опорой на руку. Бег в гору. Развитие выносливости.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 30.</b> Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в зоне передачи. Эстафетный бег 4x 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	5. <b>Практическое занятие № 31.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	6. <b>Практическое занятие № 32.</b> Техника бега по короткой дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный забег 60 м.	2	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1. Техника бега на различные дистанции</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	1. <b>Практическое занятие № 33.</b> Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	2	
	2. <b>Практическое занятие № 34.</b> Эстафетный бег. Особенности передачи эстафетной палочки.	2	
	3. <b>Практическое занятие № 35.</b> Техника бега по дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный забег 60 м.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 36.</b> Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Техника бега по прямой с виражами.	2	
<b>Тема 6.2. Техника толкания набивного мяча</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие № 37.</b> Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок одной рукой	2	
	2. <b>Практическое занятие № 38.</b> Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок с места.	2	
	3. <b>Практическое занятие № 39.</b> Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок в движении.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 40.</b> Техника толкания набивного мяча на результат.	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 7.1 Настольный теннис</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04 ОК 08
	1. <b>Практическое занятие № 41.</b> Т.Б. на занятиях спортивными играми. Подбрасывание	4	



	мяча и удар по нему у тренировочной стены. Поддача мяча над столом. Приём, выбор позиции.		
	2. <b>Практическое занятие № 42.</b> Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов.	4	
	3. <b>Практическое занятие № 43.</b> Техника подачи и приёма мяча слева и справа.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 44.</b> Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	2	
	5. <b>Практическое занятие № 45.</b> Совершенствование технических приемов игры.	2	
	6. <b>Практическое занятие № 46.</b> Совершенствование техники подачи и приёма мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 8.1 Техника классических ходов</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04 ОК 08
	1. <b>Практическое занятие № 47.</b> Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2	
	2. <b>Практическое занятие № 48.</b> Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	2	
	3. <b>Практическое занятие № 49.</b> Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 50.</b> Совершенствование техники прохождения подъемов и спусков.	2	
	5. <b>Практическое занятие № 51.</b> Приём контрольных нормативов. Прохождение дистанции 3-5км на время. Спуск с горы.	2	
<b>Раздел 9. Спортивные игры</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 9.1 Волейбол Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04 ОК 08
	1 <b>Практическое занятие № 52.</b> Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила игры. Основы техники игры.	2	
	2 <b>Практическое занятие № 53.</b> Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Учебно-тренировочная игра.	2	
	3 <b>Практическое занятие № 54.</b> Нападающий удар из зон №2, №4 после передачи пасующего. Учебно-тренировочная игра.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 55.</b> Техника игры пасующего. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра	2	
	5. <b>Практическое занятие № 56.</b> Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу двумя в парах. Учебно-тренировочная игра.	2	

	6. <b>Практическое занятие № 57.</b> Индивидуальная игра в защите. Блокировка нападающих, атакующих ударов. Учебно-тренировочная игра.	2	
	7. <b>Практическое занятие № 58.</b> Групповые и командные взаимодействия в защите. Учебно-тренировочная игра	2	
	8. <b>Практическое занятие № 59.</b> Индивидуальная игра в защите. Блокировка нападающих, атакующих ударов. Выбор способа приема подач и нападающих ударов.	2	
	9. <b>Практическое занятие № 60.</b> Контрольные упражнения и тесты. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 10.1.</b> <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04 ОК 08
	1 <b>Практическое занятие № 61.</b> Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	2 <b>Практическое занятие № 62.</b> Техника толкания набивного мяча с поворотом туловища. Развитие силовых качеств.	2	
	3 <b>Практическое занятие № 63.</b> Метание гранаты с места, с укороченного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	4 <b>Практическое занятие № 64.</b> Бег 1000 метров на результат. Контроль (тестирование) уровня физической подготовленности обучающихся.	2	
<b>Раздел 11. Спортивные игры.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 11.1</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>14</b>	ОК 04 ОК 08
	1 <b>Практическое занятие № 65.</b> Т.Б. на занятиях спортивными играми. Судейство в баскетболе. Особенность техники игры в баскетбол.	2	
	2. <b>Практическое занятие № 66.</b> Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча.	2	
	3. <b>Практическое занятие № 67.</b> Совершенствование техники бросков со средних и дальних дистанций.	2	
	4. <b>Практическое занятие № 68.</b> Совершенствование технике ведения мяча по прямой и с изменением направления, скорости передвижения, с переводом на другую руку.	2	
	5. <b>Практическое занятие № 69.</b> Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в кольцо с места и в движении.	2	
	6. <b>Практическое занятие № 70.</b> Взаимодействия игроков в нападении. Индивидуальные действия в нападении. Действие игрока без мяча и с мячом. Выбор позиции.	2	
7. <b>Практическое занятие № 71.</b> Двухсторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	2		
<b>Тема 11.2</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	

<b>Волейбол. Техника игры в защите и нападении</b>	<b>1. Практическое занятие № 72.</b> Правила игры в волейбол. Основы техники игры.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>2. Практическое занятие № 73.</b> Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>3. Практическое занятие № 74.</b> Техника игры пасующего. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>4. Практическое занятие № 75.</b> Тактика игры в нападении и в защите. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>5. Практическое занятие № 76.</b> Учебно-тренировочная игра. Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема.12.1. Бег на короткие и длинные дистанции.</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		
	<b>1. Практическое занятие №72.</b> Техника бега по короткой дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный бег 60метров.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>2. Практическое занятие № 74.</b> Техника эстафетного бега. Передача эстафеты при беге по прямой. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	<b>5. Практическое занятие № 76.</b> Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	<b>6. Практическое занятие № 79.</b> Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	2	
	<b>7. Практическое занятие № 80.</b> Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	2	
	<b>8. Практическое занятие №81.</b> Приём нормативов. Кросс 2км на время.	2	
<b>Промежуточная итоговая аттестация</b>	<b>8</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено использование спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2018. - 352 с.
2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин.- Ростов н/Д; Феникс, 2020.-221,(1) с. ил:- ( Среднее профессиональное образование)
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>.
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

#### **3.3. Требования к организации учебного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Рабочая программа предусматривает образование лиц с ОВЗ или инвалидностью и наличие специальных условий её реализации и контроля, и оценки результатов освоения дисциплины (использование специальных методов обучения, специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения и т.п.). Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>Стартовый контроль:</b> - выполнение тестов для определения уровня подготовленности.</p> <p><b>Текущий контроль:</b> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.</p> <p><b>Рубежный контроль:</b> - сдача контрольных нормативов</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p>
<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	
<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	
<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	
<p>основы здорового образа жизни;</p>	
<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p>	
<p>средства профилактики перенапряжения.</p>	