

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВЫЙ ПРАВОСЛАВНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ЧПОУ «Первый православный колледж»

игумения Еротиида (Е.М. Гажу)


«31» августа 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	100
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	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
Раздел 1. Легкая атлетика		5	
Тема 1.1. Техника бега на различные дистанции	Тематика практических занятий		ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие № 1. Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	1	
	2. Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	
	3. Практическое занятие № 3. Техника бега по дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный бег 60 м.	1	
	4. Практическое занятие № 4. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Техника бега по прямой с виражами.	1	
	5. Практическое занятие № 5. Особенности кроссового бега, с естественными преградами. Техника бега по пересеченной местности	1	
Раздел 2. Спортивные игры		9	
Тема 2.1 Настольный теннис	Тематика практических занятий	5	ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие № 6. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Поддача и приём. Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены.	1	
	2. Практическое занятие № 7. Поддача мяча над столом. Приём выбор позиции.	1	
	3. Практическое занятие № 8. Накат слева. Накат справа. Учебно-тренировочные игры.	1	
	4. Практическое занятие № 9. Подрезка справа. Подрезка слева. Учебно-тренировочные игры.	1	
	5. Практическое занятие № 10. Совершенствование технических приемов игры. Двухсторонние игры.	1	
Тема 2.2 Баскетбол Техника игры в	Тематика практических занятий	4	
	1. Практическое занятие № 11. Совершенствование тактики игры в защите и нападении	1	

защите и нападении	2. Практическое занятие № 12. Взаимодействия игроков в нападении. Индивидуальные действия в нападении. Действие игрока без мяча и с мячом. Выбор позиции	1	
	3. Практическое занятие № 13. Взаимодействия игроков в защите. Индивидуальные и групповые действия в защите.	1	ОК 04 ОК 08
	4. Практическое занятие № 14. Двухсторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	1	
Раздел 3. Лыжная подготовка		7	
Тема 3.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий		ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие № 15. Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой, совершенствование техники одновременного одношажного хода	1	
	2. Практическое занятие № 16. Совершенствованиетехники одновременного двухшажного хода	1	
	3. Практическое занятие № 17. Классические ходы. Обучение технике прохождения подъемов и спусков.	1	
	4. Практическое занятие № 18. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1	
	5. Практическое занятие № 19. Закрепление навыков техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5км со сменой ходов.	1	
6. Практическое занятие № 20. Приём контрольных нормативов. Прохождение дистанции 3-5км на время. Спуск с горы	2		
Раздел 4. Спортивные игры		6	
Тема 4.1 Волейбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие № 21. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила игры. Основы техники игры.	1	
	2. Практическое занятие № 22. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Учебно-тренировочная игра.	1	
	3. Практическое занятие № 23. Техника игры пасующего. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра.	1	
	4. Практическое занятие № 24. Нападающий удар из зон №2, №4 после передачи пасующего. Учебно-тренировочная игра.	1	
	5. Практическое занятие № 25. Индивидуальные действия. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра.	1	
6. Практическое занятие № 26. Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу двумя в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		

Раздел 5. Легкая атлетика		6	
Тема 5.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Тематика практических занятий		ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие № 27. Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	1	
	2. Практическое занятие № 28. Старты из различных положений. Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, гибкости.	1	
	3. Практическое занятие № 29. Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий с опорой на руку. Бег в гору. Развитие выносливости.	1	
	4. Практическое занятие № 30. Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в зоне передачи. Эстафетный бег 4x 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
	5. Практическое занятие № 31. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	
	6. Практическое занятие № 32. Техника бега по короткой дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный забег 60 м.	1	
Раздел 6. Легкая атлетика		8	
Тема 6.1. Техника бега на различные дистанции	Тематика практических занятий	4	ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие № 33. Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	1	
	2. Практическое занятие № 34. Эстафетный бег. Особенности передачи эстафетной палочки.	1	
	3. Практическое занятие № 35. Техника бега по дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный забег 60 м.	1	
	4. Практическое занятие № 36. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Техника бега по прямой с виражами.	1	
Тема 6.2. Техника толкания набивного мяча	Тематика практических занятий	4	
	1. Практическое занятие № 37. Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок одной рукой	1	
	2. Практическое занятие № 38. Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок с места.	1	
	3. Практическое занятие № 39. Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок в движении.	1	
	4. Практическое занятие № 40. Техника толкания набивного мяча на результат.	1	
Раздел 7. Спортивные игры		9	
Тема 7.1 Настольный теннис	Тематика практических занятий		ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие № 41. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Подбрасывание	2	

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

	6. Практическое занятие № 57. Индивидуальная игра в защите. Блокировка нападающих, атакующих ударов. Учебно-тренировочная игра.	1	
	7. Практическое занятие № 58. Групповые и командные взаимодействия в защите. Учебно-тренировочная игра	1	
	8. Практическое занятие № 59. Индивидуальная игра в защите. Блокировка нападающих, атакующих ударов. Выбор способа приема подач и нападающих ударов.	1	
	9. Практическое занятие № 60. Контрольные упражнения и тесты. Двухсторонняя игра.	1	
Раздел 10. Легкая атлетика		4	
Тема 10.1. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции	Тематика практических занятий		ОК 04 ОК 08
	1 Практическое занятие № 61. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	2 Практическое занятие № 62. Техника толкания набивного мяча с поворотом туловища. Развитие силовых качеств.	1	
	3 Практическое занятие № 63. Метание гранаты с места, с укороченного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	4 Практическое занятие № 64. Бег 1000 метров на результат. Контроль (тестирование) уровня физической подготовленности обучающихся.	1	
Раздел 11. Спортивные игры.		12	
Тема 11.1 Баскетбол. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	9	ОК 04 ОК 08
	1 Практическое занятие № 65. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Судейство в баскетболе. Особенность техники игры в баскетбол.	2	
	2. Практическое занятие № 66. Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча.	1	
	3. Практическое занятие № 67. Совершенствование техники бросков со средних и дальних дистанций.	1	
	4. Практическое занятие № 68. Совершенствование технике ведения мяча по прямой и с изменением направления, скорости передвижения, с переводом на другую руку.	1	
	5. Практическое занятие № 69. Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в кольцо с места и в движении.	2	
	6. Практическое занятие № 70. Взаимодействия игроков в нападении. Индивидуальные действия в нападении. Действие игрока без мяча и с мячом. Выбор позиции.	1	
	7. Практическое занятие № 71. Двухсторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	1	
Тема 11.2	Тематика практических занятий	10	

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

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 (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>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Стартовый контроль: - выполнение тестов для определения уровня подготовленности.</p> <p>Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.</p> <p>Рубежный контроль: - сдача контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация</p>
<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	
<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	
<p>Знать: 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>	