

Департамент культуры Костромской области  
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**СГ.04. Физическая культура  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

**51.02.01. «Народное художественное творчество»**

по видам:

Театральное творчество  
Хореографическое творчество  
Этнохудожественное творчество

Кострома 2024 год

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора №52  
от «17» 05.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по  
УР  
\_\_\_\_\_Сушко Е.В.  
«14» 05.2024 г.

ОДОБРЕНО  
На  
заседании предметной  
(цикловой) комиссии  
И.о. председателя  
Смирнов Е.Ю  
Протокол № 9  
от «06» 05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС)

**51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)**

Организация-разработчик:  
ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

Разработчик:

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.3-5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.6-17
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.18-19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.20-21

### 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 Физическая культура

#### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.01 Народное художественное творчество. Программа учебной дисциплины может быть использована для дополнительной профессиональной подготовки и переподготовки в учреждении среднего профессионального образования, в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД).

#### 1.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

##### Задачи учебной дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане:

2. СГ. 04 Физическая культура является частью подраздела СГ.00 Социально-гуманитарного цикла.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в

общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

## **2.1. Результаты освоения учебной дисциплины.**

В результате усвоения учебной дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен:

### **уметь:**

- овладевать методами и способностями деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- использовать спортивный опыт для самосовершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.
- освоить технику бега на короткие дистанции;
- освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;
- развивать общую выносливость;
- развить гибкость в поясничном отделе;
- развить силовые физические способности всех групп мышц;
- освоить технику лыжника-гонщика;
- освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

### **знать:**

- социально-биологические и гигиенические основы физической культуры;
- физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни;
- основы физического и спортивного совершенствования;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися **следующих результатов:**

#### **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це-ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель-ности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз-растной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### 1.4. Практическая подготовка

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 «Литература» предусматривает проведение отдельных практических занятий, лекций, мастер-классов, семинаров. Количество часов и темы практической подготовки указаны в разделе рабочей программы «Тематический план и содержание учебной дисциплины».

#### 1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины согласно учебного плана:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 199 часов,
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 149 часа,
- в том числе:
  - групповой 149 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 50 часов;  
-индивидуальных занятий на одного обучающегося 0 часов.  
практической подготовки – 15 часов (Объем на ПП рассчитан от общей максимальной учебной нагрузки)

Период изучения 3-8 семестр(ы).

В условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации учебный план предусматривает всевозможные варианты освоения образовательной программы : очную форму обучения, обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием образовательных платформ, электронных ресурсов и инструментов. Коррекция программы осуществляется через коррекцию резервных часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Индекс	Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	Итоговые формы контроля	ОК	ПК	ЛР	Распределение по семестрам					Максим. учеб. нагрузка на студента	Самост. нагрузка на студента	Распределение обязательных учебных занятий по курсам и семестрам								
						Экзамены	Курс. раб.	Зачёты	Дифф. зачеты	Контр. раб.			Всего	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
														1 с. н.	2 с. н.	3 с. н.	4 с. н.	5 с. н.	6 с. н.	7 с. н.	8 с. н.
СГ.00	Социально-гуманитарный цикл																				
СГ.03.	Физическая культура	-;Э	ОК. 02, 07, 08		ЛР 9, 14			3- 8	6,7	199	50	149			16	22	32	32	32	15	

## 2.2. Тематический план и содержание обучения по учебной дисциплине ОД.01.05

Наименование разделов учебной дисциплины (0.00), междисциплинарных курсов (ОД.02) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)							Объём часов максимальной учебной нагрузки	Уровень освоения
1	2							3	4
<b>СГ.00 Социально-гуманитарный цикл</b>									
<b>Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура. Разработчик: Маркова Ю.В.</b>								199/15	
<b>Бюджет учебного времени на дисциплину</b>									
Вид учебной нагрузки	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр	Итого		
Групповые	32	22	32	32	16	15	149		
Индивидуальные	-	-					-		
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	11	7	11	11	5	5	50		
Максимальная учебная нагрузка студентов	43	29	43	43	21	20	199		
<b>2 курс, III семестр</b>								43	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Содержание</b>							2	1,2
<b>Введение</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.							1	
	<b>Самостоятельная работа</b>							1	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>							26	1-2
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции <b>Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1</b>							21	
	<b>Самостоятельная работа</b>							5	
	<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>							12	1,2
1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика <b>Урок - контроля: Прием нормативов по гимнастике. КОС №2</b>							9/3		

	Самостоятельная работа	3	
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	2	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
	Самостоятельная работа	1	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2	
<b>2 курс, IV семестр</b>		<b>29</b>	
Раздел 2.			
Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	15	1-2
	1. Освоение техники ходов на лыжах 2. Освоение техники подъемов и спусков 3. Освоение техники торможения 4. Освоение техники поворотов	5	
	Урок контроля: Прием нормативов по лыжной подготовке. КОС №4		
	Самостоятельная работа	5	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание	4	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра	2/23	
	Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание	10	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра	7	
	Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1		
	Самостоятельная работа	3	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2	
<b>3 курс, V семестр</b>		<b>43</b>	
Введение	Содержание	2	1,2
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
	Самостоятельная работа	1	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание	18	1-2
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции	17	
	Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1		

	Самостоятельная работа	7	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание	16	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика Урок - контроля: Прием нормативов по гимнастике. КОС №2	8/3	
	Самостоятельная работа	3	
	Содержание	2	
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	2	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	
	Самостоятельная работа	1	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2	
<b>3 курс, VI семестр</b>		<b>43</b>	
Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	6	1-2
	1. Совершенствование техники лыжника-гонщика Урок контроля: Прием нормативов по лыжной подготовке. КОС №4	4	
	Самостоятельная работа	2	
	Содержание	13/3	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание	13/3	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3	10/3	
	Самостоятельная работа	3	
	Содержание	19	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание	19	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1	16	
	Самостоятельная работа	3	
	Содержание	2	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2	
<b>4 курс, VII семестр</b>		<b>20</b>	
Введение	Содержание	1	1,2
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
	Самостоятельная работа	0	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание	13	1-2
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега	10	
	Содержание		

	3. Бег на средние и длинные дистанции <b>Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика <b>Урок - контроля: Прием нормативов по гимнастике. КОС №2</b>	3/3	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	0	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке ) КОС №4</b>	<b>2</b>	
<b>4 курс, VIII семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	1-2
	1. Совершенствование техники лыжника-гонщика <b>Урок контроля: Прием нормативов по лыжной подготовке. КОС №4</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра <b>Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	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>Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1</b>	7	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов**  
**Дисциплина: ОГСЭ.01.05. Физическая культура.**

Курс	Семестр	Тема	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов /Задание	Форма контроля	Объем часов
<b>2</b>	<b>III</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	Подготовить реферат на выбор: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социальные функции физической культуры и спорта</li> <li>- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем</li> <li>- Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы)</li> <li>- Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств</li> </ul>	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	<b>1</b>
		<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега	<b>6</b>
		<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие гимнастики в Российской Федерации</li> <li>- Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО.</li> </ul> Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений) Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, 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 брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>3</b>
		<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры</li> <li>- Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта</li> </ul>	Проверка реферата	<b>1</b>

			- Олимпийцы костромичи.		
<b>Итого за III семестр</b>					<b>11</b>
<b>IV</b>	<b>Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Совершенствовать двушажный ход, одновременный ход, коньковый ход Совершенствовать технику подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» Совершенствовать технику торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки Совершенствовать технику поворотов: «переступанием», «упором», «плугом» Совершенствовать общую выносливость (прохождение дистанции – девушки 3км, юноши 5км).	Прием зачета по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение) Прием нормативов по видам: бег на лыжах: юноши 5 км, девушки 3 км	<b>4</b>	
	<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	Подготовить реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры. Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки. Овладеть судейством товарищеских встреч	Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол) Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол) Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы	<b>2</b>	
	<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон) Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра Совершенствование техники прыжков в длину	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега	<b>1</b>	
<b>Итого за IV семестр</b>					<b>7</b>
<b>Итого за 2 курс</b>					<b>7</b>
<b>3</b>	<b>V</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	Подготовить реферат 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	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	<b>1</b>

		<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега	<b>3</b>
		<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	Подготовить реферат на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений) Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, 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 брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>2</b>
		<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи.	Проверка реферата	<b>1</b>
		<b>Итого за V семестр</b>			<b>7</b>
<b>3</b>	<b>VI</b>	<b>Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Совершенствование техники лыжника-гонщика		<b>2</b>
		<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	Подготовить реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры. Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки. Овладеть судейством товарищеских встреч	Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол) Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол) Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы	<b>5</b>
		<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с	<b>6</b>

			Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон) Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра Совершенствование техники прыжков в длину	разбега	
<b>Итого за VI семестр</b>					<b>11</b>
<b>Итого за 3 курс</b>					<b>11</b>
<b>4</b>	<b>VII</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	Подготовить реферат 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	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	<b>1</b>
		<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега	<b>1</b>
		<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	Подготовить реферат на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений) Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, 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 брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>2</b>
		<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи.	Проверка реферата	<b>1</b>
<b>Итого за VII семестр</b>					<b>5</b>
<b>4</b>	<b>VIII</b>	<b>Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Совершенствование техники лыжника-гонщика		<b>1</b>

	<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<p>Подготовить реферат на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки.</li> <li>- Профилактика спортивного травматизма</li> </ul> <p>Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры.</p> <p>Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки.</p> <p>Овладеть судейством товарищеских встреч</p>	<p>Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол)</p> <p>Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол)</p> <p>Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы</p>	<b>1</b>
	<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта)</p> <p>Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»</p> <p>Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)</p> <p>Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину</p>	<p>Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега</p>	<b>3</b>
	<b>Итого за VIII семестр</b>			<b>5</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>			<b>10</b>
	<b>Итого по дисциплине 0Д.01.06. Физическая культура</b>			<b>50</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

Авторы, название учебника.	Год издания	Кем рекомендовано	Кол-во экз.
Лях В.И. Физическая культура. 10-11класс: учебник: базовый уровень / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2023.-271с.:ил.	2023	Министерство просвещения РФ	10
Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. Базовый уровень.- М:Вертикаль. Дрофа, 2019	2019	Мин. образования и науки РФ.	5

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе приема зачетов и нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контролируемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Контрольно-оценочные средства
<b>Знания:</b>		
1) социально-биологические и гигиенические основы физической культуры	Проверка рефератов и составленных комплексов утренней и производственной гимнастики	КОС №1, КОС №2
2) физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни	Проверка рефератов и наблюдение за физическим состоянием и физической активностью студентов в течении учебного периода	КОС №1, КОС №2
3) основы физического и спортивного самосовершенствования	Проверка рефератов и уровня физической подготовленности при выполнении недельных нагрузок студентами	КОС №4, КОС №3
4) профессионально-прикладная физическая подготовка студента	Прием зачетов по физической подготовленности студентов	КОС №1, КОС №2, КОС №4
<b>Умения:</b>		
1) освоить технику бега на короткие дистанции;	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м	КОС №1
2) освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Прием нормативов по прыжкам в длину с места	КОС №1
3) развитая общая выносливость;	Прием нормативов по видам: бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, прохождение дистанции на лыжах – девушки 3км, юноши 5км	КОС №1, КОС №4
4) развить гибкость в поясничном отделе;	Прием норматива по наклону вперед из положения стоя	КОС №2
5) 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 брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	КОС №2
6) 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)	КОС №4

«плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки; техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»);		
7) 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>КОС №3</b>

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Показатели освоения</b>
02 ОК	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	<p><b>Умения:</b> определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.</p> <p><b>Знания:</b> номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.</p>
07. ОК	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	<p><b>Умения:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;</p> <p><b>Знания:</b> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;</p>

08	<p>ОК</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p><b>Умения:</b> 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 специальности;</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;</p>
----	---	---