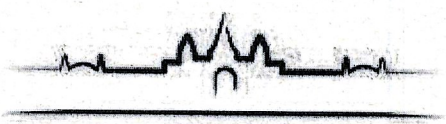


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Катрич Ольга Владимировна  
Должность: директор  
Дата подписания: 21.09.2023 19:07:00  
Уникальный программный ключ:  
cfda5e8f32dda9141ed5a8a50007540fe51ad91



**Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Новосибирский городской открытый колледж»  
(АНО СПО «НГОК», НГОК)**

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
АНО СПО «НГОК»  
Протокол № 4  
от «11» января 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора АНО СПО «НГОК»  
  
О.В.Катрич  
«11» января 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
  
специальности  
51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

## 1.2. Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- 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.

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого 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.

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 160 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Объем учебной дисциплины (максимальный)	160
в том числе:	
Лекции, уроки	
Практические занятия	160

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

наименование разделов и тем <i>1</i>	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов <i>2</i>	Объем часов <i>2</i>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>70</b>
Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 2.Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	28
Прыжок в высоту с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание»,( подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). 2.Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). 3.Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. 4.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тест: прыжок в высоту с разбега.	30
Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> Контрольный норматив Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки.	12
<b>Гимнастика</b>		<b>58</b>
. Строевые упражнения и гимнастические построения	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и «Вольно; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.	16
Кувырки и стойки	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения кувырка вперед Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках	14
Опорный прыжок	<b>Практические занятия</b> Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.) Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести.	12
Лазание по канату	<b>Практические работы</b>	12

	Лазание по канату. Изучение техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема	
<b>Виды спорта</b>		<b>30</b>
Виды спорта.	<b>Практические работы</b>	<b>28</b>
	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Элементы единоборства. Дыхательная гимнастика.	28
<b>Всего:</b>		<b>160</b>



## 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

#### **Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

1. гимнастические скамейки,
2. скакалки
3. обручи,
4. гимнастические палки,
5. гантели
6. доска для пресса,
7. мячи.
8. музыкальный центр,
9. ноутбук,
10. принтер,
11. секундомер,
12. рулетка,
13. калькулятор

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### **Основная литература:**

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. –форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **Дополнительная литература:**

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>

2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>

Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>-сдача контрольных нормативов;</p> <p>-экспертная оценка практических занятий;</p> <p>- экспертная оценка ведение календаря самонаблюдения.</p>
<b>Знания:</b>	
<p>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>	<p>-Тесты;</p> <p>-устный опрос</p> <p>- дифференцированный зачет</p>