

Министерство культуры Республики Татарстан  
ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**СГЦ.04 Физическая культура**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности**

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

**Базовая подготовка профессионального образования**

г. Казань, 2025г.

РАССМОТРЕНА  
ПЦК общеобразовательных и  
общегуманитарных, естественно-  
научных и математических  
дисциплин

УТВЕРЖДЕНА  
Заместителем директора по УПР

Протокол № 1  
От « 19 » 08 2025 г.  
Председатель  
ЧГ /Мамадалиева Ч.Г./

Протокол № 1  
От « 29 » 08 2025 г.  
Председатель  
РМ /Габдрахманова Р.М./

**Организация-разработчик:** ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

**Разработчик:** \_\_\_\_\_, преподаватель ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 19 июля 2023 г. №547, с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413; с изменениями и дополнениями)

- ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

- рабочей программы воспитания.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:**

## **СГЦ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- 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 приёмы самомассажа.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной программы учебной дисциплины 180 часов, в том числе:

Объем обязательной аудиторной нагрузки 180 часов, в том числе

Теоретического обучения 20 часов;

Практических занятий 160 часов.

## **2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<i>180</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>180</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
Теоретическое обучение	<i>20</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физкультурно-спортивная деятельность- средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>80</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	Техника безопасности при занятии физическими упражнениями на уроках физической культуры. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания. Легкоатлетические упражнения анаэробного характера. Ускорения на 30 и 50 метров. техники старта на короткие дистанции. Оздоровительная ходьба и бег для повышения аэробной способности организма. Отдельные физические качества и функциональных особенностей при ходьбе и беге. Динамические упражнения с напряжением мышц (работа с экспандером). Динамические упражнения с напряжением мышц. Статические упражнения, направленные на развитие выносливости. Статические упражнения комплекса ОРУ упражнений оздоровительной направленности	2	
	<b>Практическое занятие №1-12</b>		
	Техника безопасности при занятии физическими упражнениями на уроках физической культуры. Профессионально- оздоровительная направленность физического воспитания. Выполнение легкоатлетических упражнений анаэробного характера. Ускорения на 30 и 50 метров. Совершенствование техники старта на короткие дистанции. Оздоровительная ходьба и бег для повышения аэробной способности организма. Развитие отдельных физических качеств и функциональных особенностей при ходьбе и беге. Разучивание выполнения динамических упражнений с напряжением мышц	12	

	<p>(работа с экспандером). Совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц. Разучивание выполнения статических упражнений, направленных на развитие выносливости. Совершенствование выполнения статических упражнений.</p> <p>Разучивание выполнения комплекса ОРУ упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса ОРУ упражнений.</p>		
<p><b>Тема 1.2.</b></p> <p>Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых умений и навыков. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. Бадминтон, баскетбол, настольный теннис.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>Техника ведения мяча.</p> <p>Техника остановки после ведения мяча, поворота на месте после ведения мяча.</p> <p>Техника ведения левой и правой рукой.</p> <p>Техника приема мяча в движении, в прыжке.</p> <p>Техника приема мяча одной рукой, двумя руками.</p> <p>Техника в двухсторонней игре. Техника подрезки мяча. Техника плоского удара.</p> <p>Техника косого удара.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Техника подачи в игре бадминтон. Техника приема в игры бадминтон. Техника удара слева в игре в бадминтон. Техника в двухсторонней игре.</p>	2	2
	<b>Практическое занятие №13-31</b>		
	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники остановки после ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники поворота на месте после ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения левой и правой рукой.</p> <p>Совершенствование техники приема мяча в движении.</p> <p>Совершенствование техники приема в прыжке.</p> <p>Совершенствование техники приема мяча одной рукой.</p> <p>Совершенствование техники приема мяча двумя руками.</p> <p>Совершенствование техники в двухсторонней игре.</p> <p>Совершенствование техники подрезки мяча.</p> <p>Совершенствование техники плоского удара. Совершенствование техники косого удара. Двусторонняя игра.</p> <p>Совершенствование техники подачи в игре бадминтон.</p> <p>Совершенствование техники приема в игры бадминтон.</p> <p>Совершенствование техники удара слева в игре в бадминтон.</p> <p>Совершенствование техники в двухсторонней игре</p>	12	



<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.3</b> Проведение учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника подачи мяча сверху, снизу, сбоку, снизу. Техника передачи мяча снизу 2-мя руками, сверху 2-мя руками. Техника нападающего удара. Техника передвижения попеременным 2-х шажным ходом, одновременным одношажным ходом. Техника одновременного бесшажного хода. Техника подъема в гору способом «елочка». Техника подъема в гору способом «лесенка». Техника торможения «полуплугом», «плугом» Техника спуска с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3км	2	
	<b>Практическое занятие №32-44</b>		
	Совершенствование техники подачи мяча сверху. Совершенствование техники подачи мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча сбоку. Совершенствование техники приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча снизу 2-мя руками. Совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники передвижения попеременным 2-х шажным ходом. Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка». Совершенствование техники подъема в гору способом «лесенка». Совершенствование техники торможения «полуплугом». Совершенствование техники торможения «плугом» Совершенствование техники спуска с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3км.	12	
<b>Тема 1.4.</b> Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре «Волейбол»	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника подачи мяча сверху. техники подачи мяча снизу. Техника подачи мяча сбоку. Техника приема мяча снизу. Техника передачи мяча снизу 2-мя руками. Техника передачи мяча снизу 2-мя руками. Техника передачи мяча сверху 2-мя руками. Техника передачи мяча сверху 2-мя руками	2	

	<b>Практическое занятие №45-63</b>			
	Совершенствование техники подачи мяча сверху. Совершенствование техники подачи мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча сбоку. Совершенствование техники приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча снизу 2-мя руками. Совершенствование техники передачи мяча снизу 2-мя руками. Совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками		12	3
	<b>Тема 1.5.</b>			
	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b>		
		Комплекс производственной гимнастики для работников умственного труда. Ознакомление с релаксационными упражнениями для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Комплекс производственной гимнастики для работников физического труда. Комплекс производственной гимнастики. Техника гимнастических упражнений.	2	2
		<b>Практическое занятие № 64-76</b>		
		Выполнение производственной гимнастики для работников умственного труда. Выполнение релаксационных упражнений для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Выполнение производственной гимнастики для работников физического труда. Совершенствование комплекса производственной гимнастики. Совершенствование техники гимнастических упражнений.	4	3
	<b>Тема 1.6.</b>			
Проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Профессионально прикладная физическая подготовка (далее ППФП) в беге на средние и длинные дистанции.		2	2
	<b>Практическое занятие № 77-99</b>			
	Совершенствование профессионально прикладной физической подготовки (далее ППФП) в беге на средние и длинные дистанции.		6	3
<b>Тема 1.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в ВС РФ и действий в экстремальных ситуациях	Строевые приемы, упражнения на месте. Строевые приемы, упражнения в движении. Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Техника эстафетного бега.	2	
		<b>Практическое занятие №100-113</b>		
		Выполнение строевых приемов, упражнений на месте, упражнений в движении. Выполнение гимнастических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега.	6	

<b>Радел 2. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		<b>80</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной социальной жизнедеятельности Техника безопасности при занятии физическими упражнениями на уроках физической культуры Элементы занятий легкой атлетикой. Оздоровительный бег на начальном этапе. Бег на короткие дистанции Бег с ускорением на отдельных участках. Элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности. Занятия настольным теннисом. Техника подачи, приема. Техника в двухсторонней игре.	2	
	<b>Практическое занятие №114-131</b>		
	Освоение техники безопасности при занятии физическими упражнениями на уроках физической культуры Выполнение оздоровительного бега на начальном этапе. Бег на короткие дистанции Бег с ускорением на отдельных участках. Выполнение занятий настольным теннисом. Совершенствование техники подачи Совершенствование техники приема Совершенствование техники приема. Совершенствование техники в двухсторонней игре	18	
<b>Тема 2.2.</b> Использование игры в баскетбол для увеличения выносливости организма человека	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Элементы игровой спортивно-физкультурной деятельности на занятиях баскетболом Ведение мяча в различных стойках Передачи мяча из различных положений Броски в корзину с различных дистанций Двухсторонняя игра	1	
	<b>Практическое занятие №132-148</b>		
	Выполнение элементов игровой спортивно-физкультурной деятельности на занятиях баскетболом Ведение мяча в различных стойках Выполнение передачи мяча из различных положений Выполнение бросков в корзину с различных дистанций	19	

	Совершенствование техники двухсторонней игры		
<b>Тема 2.3.</b> Развитие ловкости в игре волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Элементы игровой спортивно-физкультурной деятельности на занятиях волейболом Совершенствование различных способов приема мяча Двухсторонняя игра	1	
	<b>Практическое занятие №149-161</b>		
	Выполнение элементов игровой спортивно-физкультурной деятельности на занятиях волейболом Совершенствование различных способов приема мяча Совершенствование техники двухсторонней игры	13	
<b>Тема 2.4</b> Использование игры в бадминтон для обеспечения эффективной профессиональной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Комплекс упражнений для совершенствования быстроты реагирования Подвижные игры влияющие на быстроту реагирования. Силовые упражнения, влияющие на быстроту реагирования. Практическое занятие по спортивным играм с использованием судейской практики Судейская практика на уроках. Использование игры в бадминтон для обеспечения эффективной профессиональной деятельности. Техника нападающего удара Двухсторонняя игра.	1	
	<b>Практическое занятие №152-166</b>		
	Выполнение комплекса упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Разучивание подвижных игр, влияющих на быстроту реагирования. Разучивание силовых упражнений, влияющих на быстроту реагирования. Освоение судейской практики на уроках. Использование игры в бадминтон для обеспечения эффективной профессиональной деятельности. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники двухсторонней игры	13	
<b>Тема 2.5</b> Обеспечение эффективной профессиональной деятельности с использованием легкой атлетики.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Эффективная профессиональная деятельность с использованием легкой атлетики. Бег средней интенсивности. Бег оздоровительный. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Прыжки с разбега в длину	1	
	<b>Практическое занятие №167-178</b>		
	Обеспечение эффективной профессиональной деятельности с использованием легкой атлетики. Бег средней интенсивности. Бег оздоровительный. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции.	11	

	Прыжки с разбега в длину		
	Теоретическое обучение	20	
	Лабораторно-практических работ	160	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
	<b>Всего:</b>	<b>180</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)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины; сетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для военно-прикладной подготовки: маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

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

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Академия, 2018.
3. Железняков Ю.Д. , Бартонова Б.М. Баскетбол.- М., 2018.

4. Заваров Алексей. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. - Питер, 2017.

5. Кобяков Ю.П. Физическая культура Основы здорового образа жизни. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018.

6. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. - М.: Академия, 2017.

#### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов: Тамб. гос. техн. ун-та, 2014.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2013.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: МичГАУ, 2014.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2013.

5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2014.

6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2014. – 160 с.

7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся/ Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература, 2013.

8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: «Прометей» МПГУ. – 2013.

9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия/ Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2014.

10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда – Москва: Советский спорт. – 2013.

11. Черемисинов В. Н. Валеология/ В. Н. Черемисинов – Москва: Физическая культура. – 2015.

**Интернет-ресурсы, в том числе ресурсы цифровой образовательной среды для использования в образовательной деятельности**

1. Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru/>

2. Российская электронная школа. Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>



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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплексов упражнений,</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения,</li> <li>- разработка фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха,</li> <li>- техника выполнения двигательных действий (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину),</li> <li>- проведение спортивных игр,</li> <li>- выполнение базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</li> <li>- выполнения студентом функций судьи.</li> <li>- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр,</li> <li>- передвижение на лыжах различными ходами, выполнение поворотов, торможения, спусков и подъемов.</li> <li>- кросс, пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.</li> </ul>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка сообщений,</li> <li>- составление комплексов упражнений,</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения,</li> <li>- разработка фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка сообщений,</li> <li>- составление комплексов упражнений,</li> <li>- организация соревнований</li> </ul>