

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**

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Базовая подготовка профессионального образования

г. Казань, 2025г.

РАССМОТРЕНА
ПЦК общепрофессиональных и
специальных дисциплин по
специальностям и профессиям

УТВЕРЖДЕНА
Заместителем директора по УПР

Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.
Председатель
Б.Г. /Тагирова З.Б./

Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.
Председатель
Р.М. /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 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 мая 2022 г. №308, зарегистрированного в Минюсте России 25 июля 2022 г., регистрационный № 69375.

- ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).
- рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		19

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 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

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 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

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 160 часов, в том числе:

Объем обязательной аудиторной нагрузки 160 часов, в том числе

Теоретического обучения 2 часа;

Лабораторных и практических занятий 158 часов.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
Лабораторно-практические занятия	156
Теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

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
Раздел 1. Физкультурно-спортивная деятельность- средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.	Содержание учебного материала. 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	12	
	Практическое занятие №1-12 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	

	(работа с экспандером). Совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц. Разучивание выполнения статических упражнений, направленных на развитие выносливости. Совершенствование выполнения статических упражнений. Разучивание выполнения комплекса ОРУ упражнений оздоровительной направленности. Совершенствование выполнения комплекса ОРУ упражнений.		
Тема 1.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых умений и навыков. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. Бадминтон, баскетбол, настольный теннис.	Содержание учебного материала Техника ведения мяча. Техника остановки после ведения мяча, поворота на месте после ведения мяча. Техника ведения левой и правой рукой. Техника приема мяча в движении, в прыжке. Техника приема мяча одной рукой, двумя руками. Техника в двухсторонней игре. Техника подрезки мяча. Техника плоского удара. Техника косого удара. Двусторонняя игра. Техника подачи в игре бадминтон. Техника приема в игры бадминтон. Техника удара слева в игре в бадминтон. Техника в двухсторонней игре.	19	2
	Практическое занятие №13-31 Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники остановки после ведения мяча. Совершенствование техники поворота на месте после ведения мяча. Совершенствование техники ведения левой и правой рукой. Совершенствование техники приема мяча в движении. Совершенствование техники приема в прыжке. Совершенствование техники приема мяча одной рукой. Совершенствование техники приема мяча двумя руками. Совершенствование техники в двухсторонней игре. Совершенствование техники подрезки мяча. Совершенствование техники плоского удара. Совершенствование техники косого удара. Двусторонняя игра. Совершенствование техники подачи в игре бадминтон. Совершенствование техники приема в игры бадминтон. Совершенствование техники удара слева в игре в бадминтон. Совершенствование техники в двухсторонней игре	19	

Дифференцированный зачет		1	
Тема 1.3 Проведение учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала 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	13	1
	Практическое занятие №32-44 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	
Тема 1.4. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре «Волейбол»	Содержание учебного материала 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	20	

	Практическое занятие №45-63 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	19	
Дифференцированный зачет		1	
Тема 1.5. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.	Содержание учебного материала 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.	14	2
	Практическое занятие № 64-76 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.		
Тема 1.6. Проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.	Содержание учебного материала Профессионально прикладная физическая подготовка (далее ППФП) в беге на средние и длинные дистанции.	23	
	Практическое занятие № 77-99 Совершенствование профессионально прикладной физической подготовки (далее ППФП) в беге на средние и длинные дистанции.		
Дифференцированный зачет		1	
Тема 1.7 Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в ВС РФ и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала Строевые приемы, упражнения на месте. Строевые приемы, упражнения в движении. Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Техника эстафетного бега.	14	

	Практическое занятие №100-113 Выполнение строевых приемов, упражнений на месте, упражнений в движении. Выполнение гимнастических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега.	14	
Радел 2. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		52	
Тема 2.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни.	Содержание учебного материала 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.	19	
	Практическое занятие №114-131 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	
Тема 2.2. Использование игры в баскетбол для увеличения выносливости организма человека	Содержание учебного материала 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	18	
	Практическое занятие №132-148 Выполнение элементов игровой спортивно-физкультурной деятельности на	18	

	занятиях баскетболом Ведение мяча в различных стойках Выполнение передачи мяча из различных положений Выполнение бросков в корзину с различных дистанций Совершенствование техники двухсторонней игры		
Тема 2.3. Развитие ловкости в игре волейбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Элементы игровой спортивно-физкультурной деятельности на занятиях волейболом Совершенствование различных способов приема мяча Двухсторонняя игра</p> <p>Практическое занятие №149-161</p> <p>Выполнение элементов игровой спортивно-физкультурной деятельности на занятиях волейболом Совершенствование различных способов приема мяча Совершенствование техники двухсторонней игры</p>	12	
Тема 2.4 Использование игры в бадминтон для обеспечения эффективной профессиональной деятельности.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Практическое занятие №152-166</p> <p>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</p>	12	
Тема 2.5 Обеспечение эффективной профессиональной деятельности с использованием легкой	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p>		

атлетики.	Практическое занятие №167-178		
	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. Прыжки с разбега в длину	9	
	Теоретическое обучение	2	
	Лабораторно-практических работ	156	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
	Всего:	160	

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 прыжком 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. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Академия, 2018.

3. Железняков Ю.Д. , Бартнова 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. Социальная сеть «ВКонтакте». Режим доступа: <https://vk.com/>
2. Сервис видеозвонков «Яндекс Телемост». Режим доступа: <https://telemost.yandex.ru/>
3. Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru/>
4. Российская электронная школа. Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>
5. Онлайн-платформа «Цифровой образовательный контент». Режим доступа: <https://educont.ru/>
6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
7. Сайт Департамента физической культуры и спорта. Режим доступа: <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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