

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Блинова Светлана Павловна

Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Дата подписания: 24.05.2021 12:45:40

Уникальный программный ключ:

1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb30237f3ab5c65

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Норильский государственный индустриальный институт»
Политехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1 курс)

Для специальности:

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
базовая подготовка

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности: 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт»

Разработчик:
Лесина Е.В., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметной комиссии физического воспитания

Председатель комиссии _____ Е.В.Лесина

Утверждена методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт»

Протокол заседания методического совета № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Зам.директора по УР _____ С.П. Блинова.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с актуализированным ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, входящих в укрупнённую группу специальностей 46.00.00 История и археология.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс освоения рабочей программы учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общих компетенций:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки – 117 часов;

- практические занятия-113 часов;
- самостоятельной работы – 58 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 113 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| в том числе: | |
| - изучение дополнительной литературы | |
| - занятия в спортивных секциях | |
| - занятия в тренажерном зале | |
| - написание рефератов | |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета в 1, 2 семестрах</i> | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «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 Теоретическая часть | | 8 | |
| Тема 1.1 Введение | <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Самостоятельная работа Изучение дополнительного материала; написание рефератов.</p> | 2 | 1 |
| Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления</p> | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|------------|----------|
| | <p>работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Изучение дополнительной литературы; написание рефератов.</p> | 3 (2*) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 2 Практическая часть | | 167 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | | |
| | <p>Практические занятия</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.</p> <p>2. Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Бег 400м.</p> <p>3. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м. Бег 800м. Бег 1000м. Бег 2000м.</p> <p>4. Техника бега по прямой и виражу.</p> <p>5. Техника эстафетного бега.</p> <p>6. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>7. Техника прыжка в длину с места.</p> <p>8. Кроссовая подготовка.</p> | 15 | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> | 8 | |
| Тема 2.2 Гимнастика | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует | | |

| | | | |
|--------------------|--|----|---|
| | <p>память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> | | 2 |
| | <p>Практические занятия 1. Подтягивание на перекладине. 2. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног. 3. Скакалка комплекс, скакалка на выносливость. 4. Отжимание от пола. 5. Приседание на правой и левой ноге. 6. Прыжки в длину с места.</p> | 10 | |
| | <p>Самостоятельная работа Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p> | 4 | |
| Тема 2.3 Баскетбол | <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> | 26 | 2 |
| | <p>Практические занятия 1. Техника перемещения и остановки. 2. Техника ловли и передачи мяча. 3. Техника ведения мяча правой и левой рукой.</p> | | |

| | | | |
|----------------------------|---|----------|----------|
| | <p>4. Техника бросков мяча в кольцо. 5. Техника овладения мячом и противодействия. 6. Техника отвлекающих приемов (финты).</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.</p> | 12 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 2.4 Волейбол | <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> | 32 | 2 |
| | <p>Практические занятия 1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки. 2. Техника приема мяча. 3. Техника передачи мяча. 4. Техника подачи мяча. 5. Техника нападающего удара. 6. Техника блокирования мяча.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.</p> | 15 | |
| Тема 2.5 Лыжная подготовка | <p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> | | |

| | | | |
|---------------------|---|----------|----------|
| | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Практические занятия 1. Техника классических лыжных ходов. 2. Техника коньковых лыжных ходов. 3. Техника подъемов в гору. 4. Техника спусков с горы. 5. Техника торможения на лыжах. 6. Техника поворотов на лыжах. 7. Подвижные игры, эстафеты. 8. Прохождение дистанции на время. | 20 | |
| | Самостоятельная работа Катание на лыжах/коньках в свободное время. | 10 | |
| Тема 2.6 Гимнастика | Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | | 2 |

| | | | |
|---------------|---|------------|--|
| | Практические занятия 1. Техника силовых упражнений с собственным весом. 2. Техника выполнения упражнений для развития прыгучести. 3. Техника силовых упражнений с гирями. 4. Техника выполнения упражнений на силовых и аэробных тренажерах. | 10 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 5 | |
| Всего: | | 175 | |

* Количество рекомендуемых часов для гуманитарных специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

– баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в бадминтон;

– оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

– оборудование для гимнастических упражнений (скакалки, гимнастические коврики);

– брусья, секундомеры, мячи для тенниса, различные тренажеры.

Для занятий лыжным спортом:

– лыжные базы с лыжехранилищами и теплыми раздевалками;

– учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности;

– лыжный инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Легкая атлетика: Учеб. для институтов физ. культуры. /под ред.Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

2 Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 клас. Пособие для учителя /А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Монов и др.; Под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014.

3 Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. проф. Л.Б. Кафмана. - М.: Физкультура и спорт,2012.

4 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Комкоров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.

5 Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.
- 3 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2012.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2013.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013.
- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2013.
- 7 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
- 8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
- 9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2012.

Интернет-ресурсы:

- 1 Сайт учителя физ.культуры
<http://www.trainer.h1.ru/>
- 2 Газета "Здоровье детей"
<http://zdd.1september.ru/>
- 3 Газета "Спорт в школе"
<http://spo.1september.ru/>
- 4 Рефераты на спортивную тематику
<http://www.sportreferats.narod.ru/>

5 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал
Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

6 Журнал «Культура здоровой жизни»

<http://kzg.narod.ru/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Формируемые компетенции | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| 1 | 3 |
| <p>ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> | <p>Выполнение индивидуальных заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов</p> |
| <p>ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> |
| <p>ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> | <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента задания</p> |
| <p>ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | <p>Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов</p> |
| <p>ОК 5 Использовать</p> | <p>Выполнение индивидуальных и групповых заданий;</p> |
| | <p>Оценка техники выполнения двигательных действий</p> |
| | <p>Выполнение индивидуальных заданий в коллективных формах занятий</p> |
| | <p>Сдача контрольных оценочных нормативов</p> |
| | |

| | |
|--|-----------------------------------|
| <p>информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> | Выполнение индивидуальных заданий |
| | Выполнение индивидуальных заданий |
| | Выполнение индивидуальных заданий |
| | Выполнение индивидуальных заданий |