

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Блинова Светлана Павловна  
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Дата подписания: 24.03.2023 12:45:40  
Уникальный программный ключ:  
1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

**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»  
(2-4 курс)**

Для специальностей:

- 40.02.01 Право и организация социального обеспечения;
- 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальностей среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения.

Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт».

Разработчик:

Лесина Е.В. руководитель физического воспитания

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	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 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 ФГОС для специальностей среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3 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;

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование следующих общих **компетенций:**

**Для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения:**

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**Для специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения:**

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 196 часов;
- самостоятельной работы – 196 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>392</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>196</b>
в том числе:	
практические занятия	186
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>196</b>
в том числе:	
- изучение дополнительной литературы	24
- занятия в спортивных секциях	96
- занятия в тренажерном зале	54
- написание рефератов	22
<i><b>Итоговая аттестация в форме зачета</b></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
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>20</b>	
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние знаний физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение дополнительного материала; написание рефератов.	3	
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.	Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение дополнительной литературы; написание рефератов.	3	
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение дополнительной литературы; написание рефератов.	4	
<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>372</b>	
Тема 2.1 Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия,		

	<p>внимания, восприятия, мышления.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.</li> <li>2. Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Бег 400м.</li> <li>3. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м. Бег 800м. Бег 1000м. Бег 2000м.</li> <li>4. Техника бега по прямой и виражу.</li> <li>5. Техника эстафетного бега.</li> <li>6. Техника спортивной ходьбы.</li> <li>7. Техника прыжка в длину с места.</li> <li>8. Кроссовая подготовка.</li> </ol>	16	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	16	
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).</p> <p>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><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание на перекладине.</li> <li>2. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног.</li> <li>3. Скакалка комплекс, скакалка на выносливость.</li> <li>4. Отжимание от пола.</li> <li>5. Приседание на правой и левой ноге.</li> <li>6. Прыжки в длину с места.</li> </ol>	28	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>	28	



Тема 2.3 Баскетбол	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.	40	2
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника перемещения и остановки. 2. Техника ловли и передачи мяча. 3. Техника ведения мяча правой и левой рукой. 4. Техника бросков мяча в кольцо. 5. Техника овладения мячом и противодействия. 6. Техника отвлекающих приемов (финты).		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	40	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Тема 2.4 Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением 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.	52	2
	<b>Практические занятия</b> 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	52	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает		

	<p>резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <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.</p>		2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника классических лыжных ходов.</li> <li>2. Техника коньковых лыжных ходов.</li> <li>3. Техника подъемов в гору.</li> <li>4. Техника спусков с горы.</li> <li>5. Техника торможения на лыжах.</li> <li>6. Техника поворотов на лыжах.</li> <li>7. Подвижные игры, эстафеты.</li> <li>8. Прохождение дистанции на время.</li> </ol>	25	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>	25	
Тема 2.6 Общая физическая подготовка	<p>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.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника силовых упражнений с собственным весом.</li> <li>2. Техника выполнения упражнений для развития прыгучести.</li> </ol>	25	2

	3. Техника силовых упражнений с гириями.		
	4. Техника выполнения упражнений на силовых и аэробных тренажерах.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	25	
	<b>Всего:</b>	<b>392</b>	

### **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. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

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», 2015.

#### **Дополнительные источники:**

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
- 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, 2014.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
- 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., 2014.

#### **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

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.	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов; Оценка самостоятельного проведения фрагмента задания; Оценка техники выполнения двигательных действий; Выполнение индивидуальных заданий в коллективных формах работы.
<b>Знания:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнение индивидуальных заданий