

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Блинова Светлана Павловна  
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Дата подписания: 10.04.2023 12:37:56  
Уникальный программный ключ:  
1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

**МИНИСТЕРСТВО  
НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«Заполярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»  
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 «Заполярный государственный университет».

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 «Заполярный государственный университет».

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 244 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 122 часов;
- самостоятельной работы – 122 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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</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,		

	внимания, восприятия, мышления.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м. 2. Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Бег 400м. 3. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м. Бег 800м. Бег 1000м. Бег 2000м. 4. Техника бега по прямой и виражу. 5. Техника эстафетного бега. 6. Техника спортивной ходьбы. 7. Техника прыжка в длину с места. 8. Кроссовая подготовка.	16	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 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.		2
	<b>Практические занятия</b> 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.	28	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	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>244</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. Палтиевич, 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. Палтиевич, 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