

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Блинова Светлана Павловна

Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Дата подписания: 12.01.2024 05:12:55

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»  
(1 курс)**

Для специальности:

- 13.02.01 Тепловые электрические станции;
- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);
- 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям);
- 21.02.16 Шахтное строительство
- 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
- 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);
- 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с примерной рабочей программой дисциплины и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальностям:

13.02.01 Тепловые электрические станции;

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям);

21.02.16 Шахтное строительство

21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет».

Разработчик:

Лесина Е.В., преподаватель

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.

## **СОДЕРЖАНИ**

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Область применения рабочей программы.....</b>	<b>4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>

# 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 СПО по специальностям 13.02.01 Тепловые электрические станции и 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), входящих в укрупнённую группу специальностей 13.00.00 Электро- и теплотехника; 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям), входящей в укрупнённую группу специальностей 15.00.00 Машиностроение; 21.02.16 Шахтное строительство и 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых, входящих в укрупнённую группу специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия; 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта и 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), входящих в укрупнённую группу специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта; 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), входящая в укрупнённую группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление, 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, входящей 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:**

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и

лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

**Для специальностей 13.02.01 Тепловые электрические станции, 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 21.02.16 Шахтное строительство, 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям):**

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

**Для специальности 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям):**

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 в 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.

**Для специальностей 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение:**

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.

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

Для **технических** специальностей:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 82 часа, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки – 82 часа;

Для **гуманитарных** специальностей:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 82 часа, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки – 82 часа;

## 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>82</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>82</b>
в том числе:	
практические занятия	80
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</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 Теоретическая часть</b>		2	
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>	1	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 работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика</p>	1	2

	<p>профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>80</b>	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, 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>	15	2
Тема 2.2 Гимнастика	<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 (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</p>		

	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.	10	
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.	15	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>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 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		2

	<p>игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки.</li> <li>2. Техника приема мяча.</li> <li>3. Техника передачи мяча.</li> <li>4. Техника подачи мяча.</li> <li>5. Техника нападающего удара.</li> <li>6. Техника блокирования мяча.</li> </ol>	22	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.</p> <p>Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.</p> <p>Совершенствует силовую выносливость, координацию движений.</p> <p>Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>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.</p> <p>Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>		2
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<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> </ol>	10	

	7. Подвижные игры, эстафеты. 8. Прохождение дистанции на время.		
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
	<b>Практические занятия</b> 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.	8	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	

\* Количество рекомендуемых часов для гуманитарных специальностей 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. Палтиевич, 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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение индивидуальных заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Оценка самостоятельного проведения фрагмента задания
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Оценка техники выполнения двигательных действий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Выполнение индивидуальных заданий в коллективных формах занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Сдача контрольных оценочных нормативов
<b>Знания:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Выполнение индивидуальных заданий

<p>профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	
<p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>
<p><b>Компетенции:</b></p>	
<p>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>