

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Блинова Светлана Павловна

Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Дата подписания: 14.05.2021 10:08:00

Уникальный программный ключ:

1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Заполярье государственный университет им. Н.М. Федоровского»
Политехнический колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по профессии
46.01.03 Делопроизводитель

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 46.01.03 «Делопроизводитель».

Организация-разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского».

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 им. Н.М. Федоровского».

Протокол заседания методического совета № 5 от «23» 04 2025 г.

Зам. директора по УР  А.В. Петухова

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 квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования для профессии 46.01.03 Делопроизводитель, входящей в укрупнённую группу 46.00.00 «История и археология».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения и утомляемости.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

Максимальная обязательная аудиторная нагрузка обучающегося 52 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 52 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	52
<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
Раздел 1 Теоретическая часть		4	
Тема 1.1 Введение	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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	1
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	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. 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	2	2

	профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
1	2	3	4
Раздел 2 Практическая часть		48	
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.		2
	Практические занятия 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.	8	
Тема 2.2 Гимнастика	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 (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.		2
	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.	8	
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.	8	2
	Практические занятия 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).		
1	2	3	4
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

	игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. 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.	8	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	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. 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
	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	

	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.	8	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.		
Всего:		52	

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	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения и утомляемости.	– демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; – владеет техниками выполнения двигательных действий; – выполняет тактико-технические действия в игре; – выполняет требуемые элементы.	Устный опрос. Тестирование. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	– демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; – владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной профессии и способах профилактики профзаболеваний.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.