

государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»



C=RU, OU=Директор, O="ГАОУ ""НГТК""", CN=В.М.
Земалиндинова, E=
so_coll_ngtk_nkb@
samara.edu.ru
2023.02.03
10:44:33
+04'00'

Утверждаю
Директор ГАОУ «НГТК»
В.М. Земалиндинова
Приказ 46.2-Л от 03.02.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

для специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и
архивоведение
на базе основного общего образования
профиль подготовки: социально-экономический

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой
комиссией

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Н.П.Свириденко

Протокол № 1 от 30.08.2024
Председатель И.В. Крицина

Рабочая программа учебной дисциплины/модуля составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом от 26.08.2022 рег.№ 778 по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, Примерной рабочей программой (Приложение 2.10 к ПОП СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение).

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК»
(место работы)

Преподаватель
(занимаемая должность)

М.В.Корнева
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»
ГАПОУ «НГТК»

преподаватель
методист

Ю.Ф. Назинкин
С.П.Макарова

Дата актуализации	Результаты актуализации
30.08.2024	Приказ Минпросвещения России от 26.08.2022 N 778 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.09.2022 N 70318)

СОДЕРЖАНИЕ

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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 специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	120
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Теоретический раздел			2	
	Содержание учебного материала			
	1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Практический раздел			120	
Раздел 1. Легкая атлетика			24	
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала		2	
	1.	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.		ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		18	
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.		ОК 8
	2.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.		ОК 8
	3.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.		ОК 8
	4.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		ОК 8
	5.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).		ОК 8
	6.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).		ОК 8
	7.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		ОК 8
	8.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		ОК 8
	9.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		ОК 8
	Самостоятельная работа		0	

Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике	Содержание учебного материала		4	OK 8
	1.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.		OK 8
	2.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.	0	
Самостоятельная работа			16	
Раздел 2. Гимнастика			4	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		4	OK 8
	1.	Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.		OK 8
	2.	Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.	0	
Самостоятельная работа			4	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		4	OK 8
	1.	Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.		OK 8
	2.	Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.	0	
Самостоятельная работа			8	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		8	OK 8
	1.	Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		OK 8
	2.	Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		OK 8
	3.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		OK 8
	4.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.	0	
Самостоятельная работа			20	
Раздел 3. Лыжная подготовка				

Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		6	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		ОК 8
	2.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		ОК 8
	3.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		2	
	1.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		8	
	1.	Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		ОК 8
	2.	Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		ОК 8
	3.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		ОК 8
	4.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		4	
	1.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	2.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа		0	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			22	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.		ОК 4, ОК 8
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.		ОК 4, ОК 8
	3.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя ру	Содержание учебного материала		2	
	1.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
	Содержание учебного материала		8	

Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	1.	Изучение техники подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.		ОК 4, ОК 8
	2.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.		ОК 4, ОК 8
	3.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.		ОК 4, ОК 8
	4.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 4.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	
	1.	Изучение тактики двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу	Содержание учебного материала		4	ОК 4, ОК 8
	1.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	2.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		ОК, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
			18	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		2	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа.		ОК 4, ОК 8
	2.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
			4	
Тема 5.3 Комбинационные действия	Содержание учебного материала		4	
	1.	Ознакомление с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре.		ОК 4, ОК 8
	2.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		ОК 4, ОК 8
	2.	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
	Содержание учебного материала		4	

Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу	1.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		ОК 4, ОК 8
	2.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа			0
Раздел 6. Общая физическая подготовка			12	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		4	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		ОК 8
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		ОК 8
	Самостоятельная работа		0	
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		ОК 8
	2.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		ОК 8
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		ОК 8
	4.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		ОК 8
	Самостоятельная работа			
Зачет (3 семестр)			2	
Зачет (4 семестр)			2	
Зачет (5 семестр)			2	
Дифференцированный зачёт (6 семестр)			2	
ДВсего:				
Всего			122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
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 специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.