

БПОУ ВО «Белозерский индустриально-педагогический колледж  
им. А.А. Желобовского»

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор БПОУ ВО

«Белозерский индустриально-  
педагогический колледж

им. А. А. Желобовского»

Бибиксарова О. Г.

Приказ № 285-О от 14.09.2022 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

основная профессиональная образовательная программа- программа

подготовки специалистов среднего звена по специальности

**46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение»**

г. Белозерск  
2022 г

Рабочая программа учебного предмета СГ. 04 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Белозерский индустриально-педагогический колледж им. А. А. Желобовского»

Разработчик(и):

Бубнов А. А., преподаватель БПОУ ВО «Белозерский индустриально-педагогический колледж им. А.А. Желобовского».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>4</b>
<b>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>		
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>5</b>
<b>ДИСЦИПЛИНЫ...</b>		
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>11</b>
<b>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>		
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ</b>		<b>12</b>
<b>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>		

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«СГ. 04 Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОП СПО – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «СГ. 04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

### **Представленные умения и знания направлены на формирование общих и профессиональных компетенций**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения

задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.

#### **1.4. Количество часов освоения программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 510 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 340 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>510</b>
<b>В т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>340</b>
<b>в т.ч.:</b>	
<b>теоретическое обучение</b>	<b>-</b>
<b>практические занятия</b>	<b>340</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>170</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифф.зачет)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровню освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>				
<b>Теоретический материал</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Физическое воспитание учащихся в средних специальных учебных заведениях.	<b>1</b>	
	2	Социально – биологические и психо – физиологические основы физической культуры; Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений	<b>1</b>	
	3	Профессионально – прикладная физическая подготовка. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физической культуры	<b>1</b>	
	4	Основы физического и спортивного совершенствования; Основы спортивной тренировки. Основы здорового образа жизни.	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
		Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>1</b>	
		Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений	<b>1</b>	
		профессионально – прикладная физическая подготовка	<b>1</b>	
		Основы здорового образа жизни.	<b>1</b>	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>				
<b>1.1. Техника бега и прыжка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	5	Техника безопасности бега и прыжка	<b>1</b>	
	6	Техника метания	<b>1</b>	

	<b>Практическиезанятия</b>			
	7-8	Бег на короткие дистанции.	2	
	9-10	Бег по пересеченной местности	2	
	11-12	Эстафетный бег	2	
	13-14	Метание диска	2	
	15-16	Прыжок в высоту с разбега.	2	
	17-18	Прыжок в длину с разбега.	2	
	19-20	Зачет по изучаемому	2	
	<b>Самостоятельнаяработаобучающихся</b>			
		Правила техники безопасности	1	
<b>1.2 Техника гимнастики. Прикладные и акробатические упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	21	Техника безопасности по гимнастике.	1	
	22	Прикладные и акробатические упражнения.	1	
	23	Физкультурная пауза	1	
	<b>Практическиезанятия</b>			
	24-25	Основнаягимнастика	2	

	26-27	Прикладные упражнения	2		
	28-29	Гигиеническая гимнастика	2		
	30-31	Акробатические упражнения	2		
	32-33	Зачет	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
		Правила техники безопасности	1		
<b>1.3 Техника безопасности с лыжами и на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	34	Техника безопасности с лыжами и на лыжах	1		
	<b>Практические занятия</b>				
	35-36	Строевые приемы с лыжами и на лыжах	2		
	37-38	Подводящие и подготовительные упражнения	2		
	39-40	Техника передвижения на лыжах	2		
	41-42	Техника подъемов на лыжах	2		
	43-44	Совершенствование техники спуска	2		
	45-	Совершенствование техники торможения	2		

	46			
	47-48	Совершенствование техники поворотов	2	
	49-50	Выполнение контрольных нормативов и упражнений.	2	
	51-52	Зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
		Правила техники безопасности	1	
<b>1.4 Техника игры баскетбол и волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	53	Техника игры баскетбол и волейбол	1	
	54	Техника бега по пересеченной местности	1	
	55	Техника безопасности эстафетного бега	1	
	56	Техника безопасности метания диска	1	
	57	Техника безопасности толкания ядра	1	
	58	Техника прыжка в высоту с разбега	1	
	59	Техника прыжка в длину с места	1	
	60	Техника тройного прыжка в длину с места	1	
	61	Техника тройного прыжка в длину с разбега	1	
	62	Дифференцированный зачет	1	
	63	Дифференцированный зачет	1	

<b>Практические занятия</b>		
64-65	Баскетбол	2
66-67	Волейбол	2
68-69	Зачет по баскетболу	2
70-71	Зачет по волейболу	
72-73	Кросс	2
74-75	Бег по пересеченной местности	2
76-77	Бег на короткие дистанции.	2
78-79	Эстафетный бег	2
80-81	Метание диска	2
82-83	Толкание ядра	2
84-85	Прыжок в высоту с разбега.	2
86-87	Прыжок в длину с места	2

88-89	Тройной прыжок в длину с места	2
90-91	Тройной прыжок в длину с разбега	2
92-93	Зачет по бегу	
94-95	Зачет по видам прыжка	2
96-97	Строевые приемы с лыжами и на лыжах	2
98-99	Техника передвижения на лыжах	2
100-101	Техника подъемов на лыжах	2
102-103	Совершенствование техники спусков	2
104-105	Совершенствование техники торможения	2
106-107	Совершенствование техники поворотов	2
108-109	Выполнение контрольных нормативов и упражнений.	2
110-111	Спортивная гимнастика. Низкая перекладина	2
112-	Спортивная гимнастика. Высокая перекладина	2

	113			
	114-115	Зачет по спортивной гимнастике. Высокая перекладина	2	
	116-117	Зачет по спортивной гимнастике. Высокая перекладина	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
		Правила техники безопасности	1	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	Всего			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивный зал, полигон для отработки навыков оперативно-служебной деятельности

Гири-2

Гранаты-5

Диск для метания-15

Коврик туристический-10

Козел гимнастический -2

Кольцо баскетбольное облегченное-2

Компас- 5 шт.

Конь гимнастический-1

Копье-10

Мат гимнастический-17

Мяч баскетбольный -3

Мяч волейбольный-8

Мяч набивной-2

Насос-1

Обруч гимнастический-14

Котелок-1

Рюкзак-1

Секундомер-2

Сетка баскетбольная-2

Сетка волейбольная -1

Скакалка-8

Скамейка гимнастическая-4

Спальный мешок-1

Форма футбольная-10

Ядро-2

Стенка гимнастическая -2

Тренажерный зал

Тренажерный зал

Спортивные тренажеры-15 шт.

Музыкальный центр LG

Лыжная база

Лыжи-103 пары

Ботинки лыжные-55 пар

Палки лыжные- 44 пары

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

### **Дополнительные источники:**

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости, осуществляемого в форме устного опроса по контрольным вопросам соответствующих тем, тестирования, проверки и оценки выполнения практических заданий, индивидуальных заданий, выполнения проектов, а также в ходе проведения промежуточной аттестации в форме экзамена по завершению изучения учебной дисциплины.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации разработан комплект оценочных средств (КОС), которые позволяют оценить результаты обучения.

Формируемые профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устная проверка</li> <li>- письменный контроль</li> <li>- защита практических занятий</li> <li>- тестовый контроль</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>

<p>государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.</p>	<p>образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul>	
--	--	--

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

<b>Процент результативности (правильных ответов)</b>	<b>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</b>	
	<b>балл (отметка)</b>	<b>вербальный аналог</b>

90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.