



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования»
АНПОО «МАНО»
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

АНПОО «МАНО»

Протокол № *01-01/33 от*

27.05.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «МАНО»

[Signature]
В.И. Гам

27 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

**Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и
архивоведение**

Квалификация: Специалист по документационному обеспечению управления
и архивному делу

Заочная форма обучения

Омск, 2024

Программа учебной дисциплины «**СГ.04 Физическая культура**» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 августа 2022 г. N 778.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------|
| | стр. |
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 11 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 12 |
| 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу | 16 |

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 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, ОК 04.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|--|
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| 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 данной профессии (специальности) | 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 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | <i>126</i> |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | <i>6</i> |
| практические занятия | <i>6</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося | <i>111</i> |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | <i>3</i> |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|---|--|---|---|
| Раздел 1. | Основы знаний по физической культуре | | |
| Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры | Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 4 | |
| | <i>Практическое занятие.</i> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 4 | |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | | |
| Тема 2.1. Кроссовая подготовка | Самостоятельная работа обучающихся. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения) Развитие и | 8 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|---|---|----|--------------|
| | совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон. Бег 60 и 100 метров. Развивать скоростно-силовые качества. Учет бега 100 метров на результат. | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет прыжка в длину с места на результат. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка – бег в равномерном и переменном темпе. Ускорение. Финиширование. Развитие выносливости. Учет: бег 1000 метров с учетом времени. Бег 2000 метров без учета времени. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Эстафетный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развивать кондиционные способности и выносливость. Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности. | 6 | |
| Всего | | 52 | |
| Раздел 3. | Общая физическая подготовка | | |
| Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения | Лекция. Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с тяжелыми мячами. Круговая тренировка для развития силы и общей выносливости. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Скоростно-силовая подготовка. Варианты челночного бега. Комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Прыжки со скакалкой. | 2 | |

| | | | |
|---|--|----|--------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся. Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности (контрольная работа) | 4 | |
| Раздел 4. | Общеразвивающие гимнастические упражнения на месте и в движении, с предметами и без предметов | | |
| Тема 4.1. Гимнастика с основами акробатики | Самостоятельная работа обучающихся. Изучение элементов акробатики. Составление акробатических комбинаций. Совершенствование основных акробатических элементов | 3 | ОК 04, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении без предметов. Упражнения в парах. Развивать силовые способности и координацию. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Общеразвивающие упражнения с предметами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами. Развивать скоростно-силовые способности. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Развивать гибкость. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения в равновесии и упорах на гимнастической скамейке. Упражнения на сопротивление. Развивать координацию. Контрольная работа | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Акробатические элементы. Хореографическая разминка. Соединение различных элементов в связки. Развивать координацию и гибкость. Учет техники выполнения акробатической связки и упражнения в равновесии. | 4 | |
| Контрольная работа | | 1 | |
| Всего | | 32 | |
| Раздел 5. | Технические приёмы игры в настольный теннис | | |

| | | | |
|---|--|---|--------------|
| Тема 5.1. Настольный теннис | Лекция. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Специальные упражнения теннисиста. Ознакомление с видами хвата ракетки. Техника отбивания мяча «толчком» (тычком). Основные физические качества теннисиста и их специальное развитие. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Тактические действия. Игра в нападении, игра в защите. Правила игры в настольный теннис. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Учебная игра. Развитие быстроты и реакции. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Сочетание приемов, технико-тактических действий. Прием-передача, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Развитие координационных способностей. Учет техники подач, прием-передача, нападающий удар, защита. | 1 | |
| Раздел 6. | Шейпинг | | |
| Тема 6.1. Ритмическая гимнастика | Самостоятельная работа обучающихся. Ознакомление, разучивание, совершенствование комплексов круговой тренировки, комплексов шейпинга | 1 | ОК 04, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Стилизованные комплексы ОРУ и танцевальные движения. | 1 | |
| | Практическое занятие. Комплекс общеразвивающего характера по анатомическому принципу. Упражнения для мышц туловища, спины, позвоночника, брюшного пресса, мышц ног. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс ОРУ с локальным воздействием на основные мышечные группы. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения с гантелями. Упражнения с партнером. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Корректирующая гимнастика. Комплекс упражнений шейпинга по корректировке фигуры. Комплексы общеразвивающего воздействия. | 2 | |

| | | | |
|---------------------------|---|-----------|--------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся. Профилактика правильной осанки и изящной походки. Комплекс упражнений для мышц спины и ног. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. | 2 | |
| Всего | | 20 | |
| Раздел 7. | Аэробика | | |
| Тема 7.1. Аэробика | Лекция. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Введение в аэробику. Базовые шаги классической аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятия с низкой ударной нагрузкой. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Классическая аэробика. Танцевальные элементы и более сложная хореография. Разнообразие стилизаций. Занятия средней интенсивности. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для ног. <i>Тестовые упражнения на спину, гибкость.</i> | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Фитбол. Силовая аэробика на все основные мышечные группы с использованием различного оборудования. Контрольная работа. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Аэробика с использованием степ-платформы. Базовые шаги степ аэробики. Соединение их в простые комбинации. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Степ-аэробика на основе хореографии средней сложности, составление различных комбинаций по аэробике. | 2 | |

| | | | |
|--------------------------|---|------------|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся. Калланетик (комплекс упражнений для всех частей тела). Упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальных дыхательных упражнений. | 2 | |
| | Практическое занятие. Пилатес. Упражнения на коррекцию осанки, укрепление внутримышечного корсета, проработка поверхностных и глубоких мышц. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости, увеличение степени подвижности суставов. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Микс-аэробика. Элементы из разных стилей аэробики. <i>Тестирование силовой подготовки.</i> | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Фитнес в офисе. Упражнения для работающих в положении сидя. Дифференцированный зачет. | 2 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего: | | 126 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный:

- оборудованием: гимнастические коврики, мячи, скакалки, фитнес-резинки, бодибары, гантели, тяжелые мячи, мячи для большого тенниса;
- техническими средствами обучения: музыкальный центр, секундомер, цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

2. 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.

3. 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.

4. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0.

3.2.2. Основные электронные издания:

1. ЦНИТ СГАУ Форма доступа в Интернете: <http://cnit.ssau.ru>

2. Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. 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/471143>.

2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. — 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/469681>.

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|---|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Знать основы физической культуры, её сущность и ценности. Иметь представление о структуре профессионально-личностного развития в процессе физического воспитания. | Контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы |
| Социально-биологические основы физической культуры. | Знать средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Иметь представление о способах повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | Контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Знать основные составляющие ЗОЖ и требования к его организации. Понимать | Контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за |

| | | |
|--|--|---|
| | значение самовоспитания и самосовершенствования в ЗОЖ. | деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Знать основные причины изменения психофизического состояния в период сессии, а также критерии нервно-эмоционального утомления. | Контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | Знать цели и задачи общей и специальной физической подготовки, физические способности человека и их совершенствование. Иметь представление о формах и методах физического воспитания. | Контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Знать средства и методы направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств, а также методы устойчивости к профессиональным заболеваниям. | Контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| Правила базовых видов спорта | Знать технику и правила изучаемых видов спорта. | Контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы. |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Использование физической культуры в организации | Умение использовать разнообразные формы и | Оценка техники, сдача контрольного норматива, |

| | | |
|--|--|--|
| здорового образа жизни и активного отдыха. | виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |
| Поддержание работоспособности и профилактика проблем со здоровьем. | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |
| Осуществление самоконтроля при занятиях спортом и физическими упражнениями | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |
| Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.</p> | <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в соревновательной деятельности, готовности к выполнению нормативов ГТО</p> | <p>Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт</p> |
|--|---|---|

5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

| № изменения, дата изменения; № страницы с изменением | |
|--|-------|
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: Подпись лица внесшего изменения | |

