

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский профессионально – технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2A5161834342FFE431C56BB5E802FDF6
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Действителен: с 05.04.2023 по 28.06.2024

В.Г. Жуков

«31» августа 2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

(базовая подготовка, основное общее образование)

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально -
технический техникум»
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное
обеспечение управления и архивоведение

Составитель (автор): Жуковская Анна Витальевна, преподаватель ГПОУ
«Кемеровский профессионально-технический техникум»;

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП СПО) по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение** и предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **СГ.04 Физическая культура** является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла учебного плана в соответствии с ФГОС по профессии **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**.

1.3. Цели и задачи дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины

Учебная дисциплина **СГ.04 Физическая культура** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**.

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

У1 организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

У2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У3 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У4 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).

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

З1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;

З2 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З3 основы здорового образа жизни;

З4 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З5 средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать **общими компетенциями**:

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

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **122** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
В том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 3-6 семестры	8

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
	<i>3 семестр (2ч. -теории, 42 ч.- практические занятия)</i>		
Раздел 1.	Основы знаний по физической культуре	10/8	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1,2
	В том числе практических занятий	8	
	<i>Практическое занятие № 1</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	<i>Практическое занятие № 2</i> Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	<i>Практическое занятие № 3</i> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	
	<i>Практическое занятие № 4</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	
Раздел 2.	Легкая атлетика		
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала 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 совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.)		2
	В том числе практических занятий	12	
	<i>Практическое занятие № 5</i> Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон. Бег 60 и 100 метров.	2	
	<i>Практическое занятие № 6</i> Развивать скоростно-силовые качества. Учет бега 100 метров на результат.	2	
	<i>Практическое занятие № 7</i> Прыжок в длину с места. Многоскоки. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	
	<i>Практическое занятие № 8</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Учет прыжка в длину с места на результат.	2	
	<i>Практическое занятие № 9</i> Кроссовая подготовка—бег в равномерном и переменном темпе. Ускорение. Финиширование. Развитие выносливости. Учет: бег 1000 метров с учетом времени.	2	

	<i>Практическое занятие № 10</i> Бег 2000 метров без учета времени.		
	<i>Практическое занятие № 11</i> Эстафетный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развивать кондиционные способности и выносливость.	2	
	<i>Практическое занятие № 12</i> Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности.	2	
Раздел 3.	Общая физическая подготовка	10	
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости		2
	В том числе практических занятий	10	
	<i>Практическое занятие № 13</i> Силовая подготовка. общеразвивающие упражнения с тяжелыми мячами. Круговая тренировка для развития силы и общей выносливости.	2	
	<i>Практическое занятие № 14</i> Скоростно-силовая подготовка. Варианты челночного бега.	2	
	<i>Практическое занятие № 15</i> Комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Прыжки со скакалкой.	2	
	<i>Практическое занятие № 16</i> Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	2	
	<i>Практическое занятие № 17</i> Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности (контрольная работа)	2	
Раздел 4.	Общеразвивающие гимнастические упражнения на месте и в движении, с предметами и без предметов	10	
Тема 4.1. Гимнастика с основами акробатики	Содержание учебного материала Изучение элементов акробатики. Составление акробатических комбинаций. Совершенствование основных акробатических элементов		2
	В том числе практических занятий	10	
	<i>Практическое занятие № 18</i> Строевые упражнения. общеразвивающие упражнения на месте и в движении без предметов. Упражнения в парах. Развивать силовые способности и координацию.	2	
	<i>Практическое занятие № 19</i> общеразвивающие упражнения с предметами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами. Развивать скоростно-силовые способности.	2	
	<i>Практическое занятие № 20</i> Общеразвивающие упражнения повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Развивать гибкость.	2	
	<i>Практическое занятие № 21-22</i> Упражнения в равновесии и упорах на гимнастической скамейке. Упражнения на сопротивление. Развивать координацию. Контрольная работа	2	
	<i>Практическое занятие № 23-24</i> Акробатические элементы. Хореографическая разминка. Соединение различных элементов в связки. Развивать координацию и гибкость. Учет техники	2	

	выполнения акробатической связки упражнения в равновесии.		
Дифференцированный зачет	Практическое занятие	2	
	4 семестр (34 ч.- практические занятия)		
Раздел 5.	Технические приёмы игры в настольный теннис	12	
Тема 5.1.Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	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.		
	В том числе практических занятий	12	
	<i>Практическое занятие № 25</i> Тактические действия. Игра в нападении, игра в защите..	2	
	<i>Практическое занятие № 26</i> Правила игры в настольный теннис.	2	
	<i>Практическое занятие № 27</i> Учебная игра. Развитие быстроты и реакции.	2	
	<i>Практическое занятие № 28</i> Сочетание приемов, технико-тактических действий. Прием-передача, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра	2	
	<i>Практическое занятие № 29</i> Учебно-тренировочная игра	2	
	<i>Практическое занятие № 30</i> Развитие координационных способностей. Учет техники подач, прием-передача, нападающий удар, защита.	2	
Раздел 6.	Шейпинг	20	
Тема 6.1.Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала Ознакомление, разучивание, совершенствование комплексов круговой тренировки, комплексов шейпинга		2
	В том числе практических занятий	20	
	<i>Практическое занятие № 31</i> Стилизованные комплексы ОРУ и танцевальные движения.	2	
	<i>Практическое занятие № 32</i> Стилизованные комплексы ОРУ и танцевальные движения.	2	
	<i>Практическое занятие № 33</i> Комплекс общеразвивающего характера по анатомическому принципу. Упражнения для мышц туловища, спины, позвоночника, брюшного пресса, мышц ног.	2	
	<i>Практическое занятие № 34</i> Комплекс ОРУ с локальным воздействием на основные мышечные группы.	2	
	<i>Практическое занятие № 35</i> Комплекс упражнений с отягощением.	2	
	<i>Практическое занятие № 36</i> Упражнения с гантелями. Упражнения с партнером.	2	
	<i>Практическое занятие № 37</i> Корректирующая гимнастика. Комплекс упражнений шейпинга по коррективке фигуры.	2	
	<i>Практическое занятие № 38</i> Комплексы общеразвивающего воздействия.	2	
	<i>Практическое занятие № 39</i> Профилактика правильной осанки и изящной походки. Комплекс	2	

	упражнений для мышц спины и ног.		
	Практическое занятие № 40 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	2	
Дифференцированный зачет	Практическое занятие	2	
	5 семестр (26ч.- практические занятия)		
Раздел 7.	Аэробика	36	
Тема 7.1. Аэробика	Содержание учебного материала Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках		
	В том числе практических занятий	36	
	Практическое занятие № 41 Введение в аэробику. Базовые шаги классической аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятия с низкой ударной нагрузкой.	2	2
	Практическое занятие №42 Занятия с низкой ударной нагрузкой	2	
	Практическое занятие № 43 Классическая аэробика. Танцевальные элементы и более сложная хореография. Разнообразие стилизаций. Занятия средней интенсивности.	2	
	Практическое занятие №44 Разнообразие стилизаций. Занятия средней интенсивности	2	
	Практическое занятие №45 Разнообразие стилизаций. Занятия средней интенсивности.	2	
	Практическое занятие № 46 Общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа.	2	
	Практическое занятие №47 Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для ног.	2	
	Практическое занятие №48 Тестовые упражнения на спину, гибкость.	2	
	Практическое занятие № 49 Фитбол. Силовая аэробика на все основные мышечные группы с использованием различного оборудования. Контрольная работа.	2	
	Практическое занятие № 50 Аэробика с использованием степ-платформы.	2	
	Практическое занятие № 51 Базовые шаги степ аэробики. Соединение их в простые комбинации.	2	
	Практическое занятие № 52 Степ-аэробика на основе хореографии средней сложности, составление различных комбинаций по аэробике.	2	
Дифференцированный зачет	Практическое занятие	2	
Тема 7.1. Аэробика	Практическое занятие № 53 Калланетик (комплекс упражнений для всех частей тела). Упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальных дыхательных упражнений.	2	

	Практическое занятие №54 Упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальных дыхательных упражнений.	2	
	Практическое занятие № 55 Пилатес. Упражнения на коррекцию осанки, укрепление внутримышечного корсета, проработка поверхностных и глубоких мышц.	2	
	Практическое занятие № 56 Пилатес. Упражнения на коррекцию осанки, укрепление внутримышечного корсета, проработка поверхностных и глубоких мышц.	2	
	Практическое занятие № 57 Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости, увеличение степени подвижности суставов.	2	
	Практическое занятие № 58 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	2	
	Практическое занятие № 59 Микс-аэробика. Элементы из разных стилей аэробики. Тестирование силовой подготовки.	2	
	Практическое занятие № 60 Фитнес в офисе. Упражнения для работающих в положении сидя.	2	
Дифференцированный зачет	Практическое занятие	2	
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование кабинета:

гимнастические коврики, мячи, скакалки, фитнес-резинки, бодибары, гантели, тяжелые мячи, мячи для большого тенниса;

Технические средства обучения:

музыкальный центр, секундомер, цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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. Богаченко. — 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.

Основные электронные издания:

1. ЦНИТ СГАУ Форма доступа в Интернете: <http://cnit.ssau.ru>
2. Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>

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. Богаченко. — 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные (предметные) результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Раздел 5, Раздел 7	контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 6, Раздел 7	оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт