

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД. 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности: 46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение

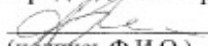
Рассмотрено и согласовано предметно-цикловой комиссией социально-экономических и гуманитарных дисциплин.
(наименование комиссии)

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

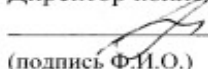
Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. № 778. (с изменениями согласно приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 июля 2024 г. № 464).

(наименование профессии/ специальности, название примерной программы)

Председатель предметно-цикловой комиссии


_____ Медяник А.В.
(подпись Ф.И.О.)

Директор колледжа


_____ А.И. Сенчук
(подпись Ф.И.О.)

Составитель:

Чумаченко Л.В., преподаватель предметно-цикловой дисциплины «Социально-экономические и гуманитарные дисциплины» федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского».

(Ф.И.О., должность, наименование образовательной организации (учреждения))

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД. 12. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности среднего профессионального образования 46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение, (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. № 778.) с изменениями согласно приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 июля 2024 г. № 464.

Общеобразовательная учебная дисциплина ОД. 12. Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебного предмета

Цели дисциплины: содействие формированию гармонично развитой личности, способствование сохранению и укреплению здоровья, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств.

Задачи дисциплины:

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

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

1.3. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

всего –108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 108 часов,
самостоятельная работа - 0

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности: 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
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

Наименование результата обучения	
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3.1. Тематический план учебной дисциплины ОД. 12. Физическая культура»

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	В т.ч. практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
Раздел 1 Легкая атлетика							
ОК 01, ОК 04, ОК 08	Тема 1.1. Техника бега на короткие Дистанции.	8	8	8	-	-	-
	Тема 1.2. Прыжки в длину.	8	8	8	-	-	-
	Тема 1.3. Техника бега на длинные Дистанции.	10	10	10	-	-	-
Раздел 2 Баскетбол							
ОК 01, ОК 04, ОК 08	Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе.	12	12	12	-	-	-
	Тема 2.2. Движения с мячом.	12	12	12	-	-	-
Раздел 3 Волейбол							
ОК 01, ОК 04, ОК 08	Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе.	16	16	16	-	-	-
Раздел 4 Гимнастика							
ОК 01, ОК 04, ОК 08	Тема 4.1. Акробатические элементы.	8	8	8	-	-	-
	Тема 4.2. Упражнения на гимнастической скамейке.	6	6	6	-	-	-
	Тема 4.3. Аэробика.	14	14	14	-	-	-

Раздел 5 Кроссовая подготовка							
ОК 01, ОК 04, ОК 08	Тема 5.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта.	6	6	6	-	-	-
	Тема 5.2 .Челночный бег 4х9. метров. Эстафетный бег.	4	4	4	-	-	-
	Тема 5.3. Бег на средние дистанции.	4	4	4	-	-	-
Промежуточная аттестация: зачет, зачет с оценкой							
Всего часов		108	108	108			

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОД. 12. Физическая культура

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника безопасности на занятиях физической культуры и овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Бег на короткие дистанции 30. 60.100 метров, беговые упражнения, прыжковые упражнения, 6-минутный бег.	26
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Практическое занятие: Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие), бег на короткие дистанции 30 м., 60 м.	8
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 1.2 Прыжки в длину.	Практическое занятие: Прыжковые упражнения.	8
Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции.	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, 6-минутный бег.	10
Раздел 2 Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), отбор мяча и передачи мяча (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы блока применяемые против броска, тактика нападения, тактика защиты , правила игры ,техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола , игра по правилам. Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок.	24

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе.	Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок. Самостоятельная работа обучающихся:	12
Тема 2.2 Движения с мячом в баскетболе.	Практическое занятие: Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок. Самостоятельная работа обучающихся:	12
Раздел 3 Волейбол	Содержание учебного материала 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 игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите.	16
Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе.	Практическое занятие: Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся:	16
Раздел 4 Гимнастика	Содержание учебного материала Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке, на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	28

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Тема 4.1 Акробатические элементы.	Практическое занятие: Акробатические элементы.	8
Тема 4.2 Упражнения на гимнастической скамейке.	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке.	6
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 4.3 Аэробика	Практическое занятие: Аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	14
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Раздел 5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.	14
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	6
Тема 5.2 Челночный бег 4х9 метров. Эстафетный бег	Практическое занятие: Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.3 Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие: Бег на дистанцию 2000, 3000 м.	4
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Всего:		108

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.). Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, мячи.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Физическая культура» может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины. Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки. Студенты, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты по пройденным темам (включая темы самостоятельной работы) и отвечают устно на вопросы по теме реферата или самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальностям: 46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из

следующих компонентов:

текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования;

промежуточный контроль: зачет, зачет с оценкой.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ОПОП СПО по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 95 процентов в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной основной образовательной программе.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

До 10 процентов от общего числа преподавателей, имеющих высшее образование, может быть заменено преподавателями, имеющими СПО и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими СПО и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.](#)
1. 2. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. – 352 с.](#)
3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.](#)
4. [Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.](#)

5. [Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. – 92 с.](#)
6. [Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.](#)
7. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.](#)

Интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
5. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202308040076?index=1>

Дополнительная литература

1. Министерство культуры Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://culture.gov.ru>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
3. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 210 с. – 978-5-534-14815-2. Академия
4. [Головнева, Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.](#)
5. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.
6. [Спортивное ориентирование : учеб. пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.](#)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД. 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися студентами самостоятельных заданий.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью; - контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; 	<p>Комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;</p> <p>Двигательные тесты по гимнастике, волейболу, баскетболу, легкой атлетике.</p> <p>Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»</p> <p>Проба Руфье, функциональные пробы, весо-ростовой индекс; Двигательные тесты по баскетболу и волейболу, гимнастике, легкой атлетике.</p> <p>Судейство на учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>Самостоятельное проведение разминки или части занятия.</p>	<p>Формы: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация, тестирование.</p> <p>устный опрос, защита реферата.</p> <p>Методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод организации учебной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> - словесный (объяснение, беседа, рассказ), - наглядный (показ, наблюдение), - практический; 2. Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения); 3. Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы).

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. 		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; - теоретический материал учебных дисциплин государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. 	<p>Оценка рефератов и реферативных сообщений, устные ответы.</p>	<p>Формы: текущий контроль успеваемости, устный опрос, защита реферата. Методы: Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы).</p>