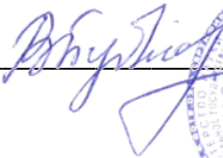



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»
Колледж Байкальского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
д.э.н., доцент Бубнов В. А.



25.06.2021 г.

Рабочая программа

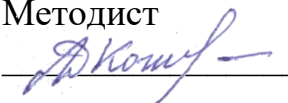
Дисциплина Физическая культура
Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления
и архивоведение
Базовая подготовка

Иркутск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение базовой подготовки.

Согласовано:

Методист

 А.Д. Кожевникова

Разработали преподаватели: Е.В. Глазова, Т.А. Кишинская, С.В. Афолина, А.В. Шульгин, А.В. Черкашин

Оглавление

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 1 курс (1-2 семестр)	6
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 2 курс (3 - 4 семестр)	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
3.3. Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение базовой подготовки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, а также при разработке программ дополнительного профессионального образования в сфере экономической деятельности.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих компетенций**:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **252** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **126** часов; самостоятельной работы обучающегося **126** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
практические занятия	126
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	126
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

1 курс

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	54
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

2 курс

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	72
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
1 курс (1-2 семестр)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
I семестр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в помещении и на стадионе. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча.	6	ОК 2,3
Тема 1 Легкая атлетика	1.Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	
	1.Контрольные нормативы по ОФП	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Подготовка и защита реферата по технике эстафетного бега 2.Составление комплекса упражнений для развития быстроты	4	
Раздел 2 Спортивные игры		20	ОК 2,3
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.	12	
	1.Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. 2.Развитие специальных физических качеств.	2	

	1.Закрепление техники подачи мяча различными способами 2.Развитие специальных физических качеств	2	
	1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1.Учебная игра по заданию. 2.Разбор ошибок.	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Подготовка доклада на тему: «История развития волейбола» 2.Профилактика травматизма при занятиях волейболом 3.Развитие физических качеств необходимых волейболисту (составление комплексов упражнений, показ упражнений)	6	
II семестр			
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.	8	ОК 2,3
Тема 2.2 Баскетбол	1.Повторение техники передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Повторение техники перемещения и ведения мяча. 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Повторение техники обманных движений-финтов, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1.Учебная игра. 2.Разбор судейства.	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Профилактика травматизма при занятиях баскетболом 2.Жесты судей в баскетболе 3.Правила соревнований стритбола, баскетбола	6	
Раздел 3	Содержание учебного материала: История развития настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок.	6	ОК 2,3

	Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.		
Тема 3 Настольный теннис	1.Обучение хватам ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». 2.Развитие координации движения	2	
	1. Обучение стойкам, перемещениям игрока во время игры и подачи. Учебная игра в парах, с разбором ошибок 2. Воспитание быстроты	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Подбор и выполнение упражнений для совершенствования техники перемещения теннисиста 2.Составить комплекс подготовительных упражнений для обучения техники владения мячом и ракеткой 3.Наиболее эффективные способы перемещения в парной игре 4.Профилактика травматизма во время занятий настольным теннисом	8	
Итого:			126 часов
Самостоятельная работа студентов			54 часа
Всего:			126 часов

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
2 курс (3 - 4семестр)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
III семестр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча.	8	ОК 2,3
Тема 1 Легкая атлетика	1.Повторение и совершенствование техники метания малого мяча 2.Воспитание ловкости и координационных способностей	2	
	1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 2.Воспитание быстроты	2	
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров.	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу легкая атлетика 2. Контрольные нормативы ОФП	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние дистанции 2.Составление комплекса упражнений для развития ловкости с мячами 3.Правила соревнований в беге на короткие дистанции 4.Правила соревнований в беге на средние дистанции 5.Правила соревнований в прыжках в длину 6.Использование тренажеров для развития скоростно-силовых и силовых способностей	12	
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.	10	ОК 2,3
	1.Обучение технике игры в защите. 2.Воспитание быстроты.	2	
Тема 2.1 Волейбол	1.Совершенствование техники игры в защите 2.Воспитание быстроты	2	

	1.Обучение технике игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей	2	
	1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1.Учебная игра по заданию, с разбором ошибок 2. Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Способы проведения соревнований по спортивным играм 2.Терминология в волейболе. Жесты судей 3.Совершенствование техники передач и подач мяча 4.Совершенствование техники блокирования 5.Использование подвижных игр при подготовке к игре в волейбол 6.Жесты судей в волейболе 7.Правила соревнований	14	
IV семестр			
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.	12	ОК 2,3
	1.Совершенствование техники ведения мяча 2.Воспитание координации движений	2	
	1.Совершенствование техники обманных движений-финтов 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1.Совершенствование техники штрафного и трех очкового бросков 2.Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1.Совершенствование техники средних и дальних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений	2	
	1.Игра в стритбол (с разбором ошибок) 2.Воспитание скоростно - силовых способностей	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Распределение игроков по функциям в баскетболе 2.Основные параметры игровой деятельности баскетболистов 3.Классификация техники игры в баскетболе 4.Основные приемы владения мячом в баскетболе 5.Тактика игры в баскетболе	12	

	6.Судейство в стритболе		
Раздел 3	Содержание учебного материала: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Удары по мячу накатом. Удар по мячу. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контр -накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.	6	ОК 2,3
Тема 3 Настольный теннис	1. Совершенствование техники ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1.Совершенствование техники поддачи: нижней, с вращением; ударов по мячу 2. Учебная игра в парах, с разбором ошибок	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Реферат на тему: «Этапы развития настольного тенниса» 2.Выдающиеся отечественные игроки в настольный теннис 3.Выдающиеся зарубежные игроки в настольный теннис 4.Составить конспект на тему: «Настольный теннис на Олимпийских играх» 5.Современное состояние и тенденции развития настольного тенниса в России	12	
Итого:			126 часов
Самостоятельная работа студентов			72 часа
Всего:			126 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного комплекса, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки
- мячи волейбольные
- скакалки гимнастические
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- столы для настольного тенниса
- медицинболы
- гантели
- фитболы
- степ-платформы
- скамейки
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- коврики гимнастические
- рулетка 5 м

комплект учебно-методической документации

3.2. Информационное обеспечение обучения

Учебно-методическая документация:

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине.
2. Сборник ФОС по разделам дисциплины.

Основные источники:

1. Бишаева А. А., Малков В.В. Физическая культура: учебник М.: КНОРУС, 2016 — 312 с.
2. Быченков С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>.
3. Лопатин Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и

туризм», / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html>.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>.

Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для сред. проф. образования: допущено М-вом образования и науки РФ / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа - М: ИНФРА-М, 2016. - 335 с.
2. Быченков С.В. Физическая культура учебник Саратов: Вузовское образование, 2016.
3. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малеванный А.А. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учебное пособие – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 104с.
4. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малеванный А.А. и др. Скандинавская ходьба: история развития, исследование пользы и методологические основы: учебное пособие – Иркутск: Изд-во БГУ, 2017. – 102с.
5. Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие – Иркутск: Изд-во ИЮИ (ф) УП РФ, 2018. – 110с.
6. Якимов К.В., Изотова И.И., Чмаркова Е.Г., Черкашина Е.В., Малёванный А.А., Глазова Е.В., Кишинская Т.А. Методика обучения техническим приемам в футболе: учеб. пособие – Иркутск: Изд. дом БГУ, 2021. - 107с.

Интернет ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

3.3. Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах

Общее количество аудиторных часов – **126 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах – **4 часа**

Тема занятия	Часы	Форма проведения
Легкая атлетика: Закрепление, совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.	2	Демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Спортивные игры: (волейбол) учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Умения и знания	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
умения:			
ОК 2	У 1 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество У 2 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Выполнение комплекса упражнений; выполнение индивидуально подобранных композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, темпом, пространственной точностью. Промежуточная аттестация в форме зачета
ОК 3	У 1 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Судейство по избранному виду спорта, экспертное наблюдение	Тест по судейству спортивных игр, жесты судей
знания:			
ОК 2	З 1 О роли и значении физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2 Основ здорового образа жизни	Обосновывать значение физической культуры для формирования личности, обосновать целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.	Устный опрос, защита рефератов, докладов, сообщений, самостоятельное составление программы здорового образа жизни
ОК 3	З 1 Правил соревнований спортивных игр, олимпийских видов спорта	Применение правил во время игры, игровых упражнений	Практическое судейство соревнований в группе с использованием жестов судей, ведение счета, протокола игр