

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ЧОУ ПО «МОГОК»

 Т.С. Букина

«07» июля 2025 год

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

## 46.01.03 Делопроизводитель

на базе среднего общего образования

м.о Серебряные Пруды, 2025

.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 9 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 11 |

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к социально- гуманитарному циклу.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

## уметь:

* использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
* пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

## знать:

* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
* средства профилактики перенапряжения и утомляемости.

## Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержаниянеобходимого уровня физической подготовленности; |

## 4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **36** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **36** |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *—* |
| практические занятия | *34* |
| контрольные работы | *—* |
| курсовая работа (проект) (*не предусмотрено)* | *—* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **—** |
| *Итоговая аттестация в форме**дифференцированного зачета* |

* 1. **Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** | **Коды компетенций, формированию которых****способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | **1 семестр** |  |  |  |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** |  |  |  |
| **Тема 1.1.****Здоровый образ жизни** | **Содержание** | **1** |  | ***ОК 8*** |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья ивредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. |  | 2 |
| **Тема 1.2 Физическая культура в****профессиональной деятельности делопроизводителя** | **Содержание** | **1** |  | ***ОК 8*** |
| Роль физической культуры в профессиональной деятельности делопроизводителя. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения умственной и физической работоспособности Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональныхзаболеваний и травматизма средствами физической культуры |  | 2 |
| **Раздел 2. Физическая подготовка** |  |  |  |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика** | **Содержание** | **—** |  |  |
| **Практические занятия** | **12** | 3 | ОК 8 |
| Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. |  |  |
| Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Высокий, средний, низкий старты. |  |  |  |
| Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| Спортивная ходьба. |
| **Тема 2.2. Общая физическая****подготовка** | **Содержание** | **—** |  |  |
| **Практические занятия** | 4 | 2 |  |
| Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексыобщеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. |  |  | ОК 8 |
| Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексыобщеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. |
| Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры. |
|  | **2 семестр** |  |  |  |
| **Тема 2.3.****Атлетическая гимнастика** | **Содержание** |  |  |  |
| **Практические занятия** | 4 | 2 | ОК 8 |
| Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами. Упражнения со свободными весами: гирями,гантелями. |  |  |
| Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.Упражнения для развития гибкости. |
| **Раздел 3. Спортивные игры** |  |  |  |
| **Тема 3.2. Волейбол** | **Содержание** |  |  |  |
| **Практические занятия** | 4 | 2 |  |
| Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча.Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. |  |  | ОК 8 |
| Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра.Участие в судействе спортивных состязаний. |
| **Тема 3.3. Баскетбол** | **Содержание** |  |  |  |
| **Практические занятия** | 6 | 2 | ОК 8 |
| Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча покольцу с места, в движении. |  |  |
| Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний. |  |  |  |
| **Раздел 4. Контрольные нормативы** |  |  |  |
| **Тема 4.1. Контрольные нормативы** | **Содержание** |  |  |  |
| **Практические занятия** | 4 | 2 | ОК 8 |
| Сдача нормативов по лёгкой атлетике, гимнастике. |  |  |
| Сдача нормативов по волейболу (баскетболу) |
| **Форма контроля****Дифференцированный зачет** |  |  |  |
| **Всего:** | **36** |  |  |

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)

**Примечание:**

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением ЧПОУ ЮМТ темы

«Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя: спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский, тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3. ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)- 2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник.М.: Просвещение,2021
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 c. — ISBN 978-5-4488- 1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/138338

Дополнительная

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином,2017
2. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,2020
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023.

— 427 c. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст :

электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198

1. 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 c. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/116615

## Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.](http://www.minstm.gov/) ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.](http://www/) edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.](http://www/) olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru/) (сайт: Учебно-методические пособия

«Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов****обучения** |
| **уметь:*** 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 специальности. **знать:**
* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни;
* условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
* средства профилактики перенапряжения.
 | практические занятия,тестирование, индивидуальные задания |