

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Российский государственный  
гуманитарный университет» в г. Домодедово Московской области  
(Филиал РГГУ в г. Домодедово)

Отделение среднего профессионального образования

## Рабочая программа

по дисциплине:

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

---

2-3 курсы

---

Специальность: (код и наименование специальности):

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и  
архивоведение»

---

Квалификация специалистов среднего звена:

Специалист по документационному обеспечению управления,  
архивист

---

---

Домодедово

2021 год

УТВЕРЖДЕНА  
Предметной (цикловой)  
комиссией общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин

Протокол  
№ 3

от “11” мая 2021 г.

Разработана на основе требований  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования (ФГОС СПО) по  
специальности 46.02.01  
Документационное обеспечение  
управления и архивоведение

Составитель Маслаков В.Е. – преподаватель отделения СПО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины .....	4
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:.....	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	10
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	10
3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

---

*название дисциплины*

## 1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**, утвержденного Минобрнауки России № 975 от 11.08.2014 г.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана ППССЗ

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Изучение «Физической культуры» на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих цели и задач:

Цель образования по физической культуре — формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном совершенствовании физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Воспитание основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой из жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- В формировании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

В рабочей программе учебной дисциплины «физическая культура» уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

#### **1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

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 «Физическая культура» направлена на освоение следующих компетенций:**

ОК 2 Организовать собственную деятельность, выбирая 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 за них ответственность.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	126
в том числе:	
лекции	8
лабораторные работы	0
практические занятия	118
контрольные работы	0
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	126
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестры) и дифференцированного зачета (6 семестр)</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Форма проведения занятия
1	2	3	5
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>13</b>	Самостоятельная работа
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> : подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>13</b>	Самостоятельная работа
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 5.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 4.</b> Физические упражнения корректирующей направленности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов корригирующих упражнений.	<b>11</b>	Самостоятельная работа

<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 5.</b> Утренняя, вводная и производственная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 6.</b> Профессионально значимые качества	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств специалиста.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> определение профессионально значимых качеств.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 7.</b> Самооценка при занятиях физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовленности. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проведение самооценки профессионально значимых физических качеств и свойств личности.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 8.</b> Дневник самоконтроля	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Личный дневник самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ведение дневника самоконтроля.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 9.</b> Индивидуализация физической активности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел</b> <b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование: комплексов упражнений на месте, комплексов упражнений с передвижением, комплексов упражнений со скакалкой (юноши и девушки), комплексов упражнений с гимнастическим обручем (девушки), комплексов упражнений с гимнастической палкой		Фронтальное, групповое и индивидуальное

Вольные упражнения	(юноши и девушки).		обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов вольных упражнений.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел Тема 5.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование статических (упоры, стойки, полу-шпагаты, мосты) и динамических (перекаты, кувырки, перевороты, прыжки) акробатических упражнений. Изучение и совершенствование комплексов акробатике упражнений. Воспитание физических качеств (слила и координационные способности) необходимых для эффективных выполнений отдельных акробатических упражнений и их соединений.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение силовых и координационных упражнений.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел Тема 6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики, используемых для увеличения поперечника мышц груди, спины, плеча, бедра, голени. Коррекция телосложения в целом или отдельных частей тела.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел Тема 7.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование (с учетом особенностей профессиональной деятельности): комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений «физкультурных» пауз в течении рабочего дня, комплексов упражнений до начала рабочего дня, комплексов упражнений рекреационной направленности, комплексов упражнений используемых для профилактики профессиональных нарушений здоровья. Воспитание профессионально значимых физических качеств.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов профессионально прикладной физической подготовки.	<b>11</b>	Самостоятельная работа

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины происходит на основании договора б/н от 30.08.2016 г. с МАУ «Городской стадион «Авангард» о сетевой форме реализации образовательной программы.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Источники

##### Основная литература:

1. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1898493>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>

##### Дополнительная литература:

3. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

##### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.eios.dom-rggu.ru> - электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово;
2. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронные учебники электронно-библиотечной системы IPRbooks (ЭБС IPRbooks).
3. <https://znanium.com> – электронная библиотечная система

### 3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация учебного процесса, в том числе промежуточной аттестации для студентов имеющих ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидов осуществляется с учетом особенностей их

психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Создание безбарьерной среды направлено на потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Предусмотрена возможность альтернативных устройств ввода информации: специальная операционная система Windows, такая как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настраивать действия Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши. Для слабослышащих студентов имеется в наличии звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и видеоматериалы.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

Вся образовательная информация, представленная на официальном сайте университета, соответствует стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент доступен для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья. В университете установлена лицензионная программа Website x5 free 10 (программа для бесплатного создания сайтов).

При необходимости для прохождения учебной практики имеется возможность создания рабочего места в учебном корпусе.

Государственная итоговая аттестация выпускников с ограниченными возможностями здоровья является обязательной и осуществляется после освоения основной образовательной программы в полном объеме, включая защиту выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к государственной итоговой аттестации и в период ее проведения имеют возможность доступа в аудитории, к библиотечным ресурсам филиала.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценочные упражнения, оценочные задания.
	Оценочные упражнения, оценочные задания.

<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Собеседование
Основы здорового образа жизни.	Собеседование

**Комплект фонда оценочных средств хранится в отделении среднего профессионального образования филиала РГГУ в г. Домодедово**

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных БД и информационно-справочные систем (ИСС) (2021 г.)**

**1. Перечень ПО**

*Таблица 1*

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Операционная система тонких клиентов WTware	WTware	Лицензионное
2	Windows server 2008	Microsoft	Лицензионное
3	Microsoft office 2010/2013	Microsoft	Лицензионное
4	Windows 7 Pro	Microsoft	Лицензионное
5	MyTestXPro	MyTestX	Лицензионное
6	Windows server 2012	Microsoft	Лицензионное
7	Windows 8.1	Microsoft	Лицензионное
8	Windows 10 Pro	Microsoft	Лицензионное
9	Dr. Web	Dr. Web	Лицензионное
10	Касперский	Лаборатория Касперского	Свободно распространяемое
11	Adobe Acrobat Reader 9	Adobe Systems	Лицензионное
12	Zoom	Zoom	Свободно распространяемое
13	Discord	Discord	Свободно распространяемое