

ГБПОУ «Катав-Ивановский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

индекс, наименование учебной дисциплины

для подготовки специалистов среднего звена

по основной профессиональной образовательной программе

**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

код, наименование профессии/специальности

Приём: 2019 год

г. Катав-Ивановск

«Рассмотрено»  
на заседании  
предметно-цикловой  
комиссии

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 201\_г.

Программа составлена в соответствии с  
ФГОС СПО по специальности 46.02.01  
Документационное обеспечение  
управления и архивоведение  
и примерной программой учебной  
дисциплины «Физическая культура»

«Утверждено»  
Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

\_\_\_\_\_ В.А. Еремин

преподаватель  
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензент:

\_\_\_\_\_ А.Б. Карпов

преподаватель  
ГБПОУ «К-ИИТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение** УГС **46.00.00 История и археология**.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально - экономического цикла

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование элементов следующих общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО для специальности:

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.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 250 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лабораторные работы	–
практические занятия	–
контрольные работы	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>250</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в укреплении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Основы техники безопасности		2
	<b>Практические занятия:</b>	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Строевые упражнения: построение в одну и две шеренги. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. ОРУ для формирования правильной осанки. Перестроение в движении в колонне. ОРУ с предметами. Перестроение в движении дроблением и разведением. ОРУ для подготовки к физическим нагрузкам. Перестроение в движении сведением и слиянием. ОРУ с использованием гимнастической скамейки. ОРУ на развитие физических способностей – Гибкость (стрейчинг, йога ,фитбол). ОРУ на развитие силы (гантели, набивные мячи). ОРУ на развитие ловкости (координация). ОРУ на развитие быстроты. ОРУ на развитие выносливости. Подбор комплексов ОРУ для формирования правильной осанки с занесением в Дневник здоровья. Подбор комплексов ОРУ для развития гибкости. Подбор комплексов ОРУ для развития быстроты. Подбор комплексов ОРУ для развития силы. ОРУ для физминуток. Подобрать 2 подвижные игры на совершенствование строевых упражнений. Подбор комплексов ОРУ для развития координации. Подобрать подвижные игры на совершенствование скоросно – силовых качеств. Подобрать подвижные игры на совершенствование ловкости. Подобрать подвижные игры с использованием предметов (скакалка, обруч, гимн. палка). Подобрать подвижные игры с мячами. Подобрать подвижные игры – эстафеты. Подобрать подвижные игры на внимание. Подобрать подвижные игры развлечения на природе (в зимние и летние сезоны).	50	
<b>Тема 2. Гимнастика как средство укрепления здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	–	
	1.		2
	<b>Практические занятия</b>	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы выполнения гимнастических упражнений Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки. Подтягивание на перекладине. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Акробатические связки. Упражнения в висах и упорах. Виды прыжков. Акробатические стойки и равновесия. Упражнения на снарядах юноши - перекладина, «козел», брус, «конь», кольца. Упражнения на снарядах девушки. Составление комплексов утренней гимнастики. Составление комплекса ОРУ с набивными мячами.	50	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Составление комплексов гимнастики - стрейчинг. Составление акробатической связки. Подобрать подвижные игры с использованием гимнастических скакалок. Составление комплекса ОРУ с предметами (палка, обруч, мяч). Составление комплекса ОРУ с фитболами. Составление комплекса ОРУ с элементами аэробики. Составление комплексов гимнастики с элементами пилатеса. Составление комплексов гимнастики с элементами фитнеса. Составление комплексов гимнастики с элементами йоги.		
<b>Тема 3</b> <b>Укрепление здоровья</b> <b>посредством легкоатлетических</b> <b>упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	–	
	1.		2
	<b>Практические занятия</b>	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Основы техники безопасности. Беговые упражнения. Техника бега на различные дистанции. Техника бега на короткие дистанции (30м,60м,100м). Техника бега на средние дистанции (200м,400м,800м). Техника бега на длинные дистанции (1км,3км,5км). Челночный бег 3 по 10 метров. Подвижные игры с применением беговых упражнений. Виды прыжков. Техника выполнения прыжков в длину с места. Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Техника выполнения прыжков в высоту. Подвижные игры с применением различных прыжков. Различные упражнения в метании. Техника метания мяча – девушки. Техника метания гранаты – юноши. Спортивные эстафеты с применением легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические состязания как средство формирования целеустремленности и воли к победе. Составить график пульсометрии в «дневнике здоровья» во время выполнения физической нагрузки. Подбор комплексов ОРУ для развития выносливости. Описать свои ощущения во время выполнения физических упражнений. Составление комплексов ОРУ подготовка к спринту. Составление комплексов ОРУ подготовка к стайерскому бегу. Составление комплексов ОРУ подготовка к кроссу. Подобрать подвижные игры – эстафеты. Составление комплексов ОРУ подготовка к челночному бегу. Подобрать 5 подвижных игр с применением прыжков. Подбор комплексов ОРУ для развития специальной (прыжковой) выносливости. Подобрать упражнения для обучения прыжкам в высоту. Подобрать подвижные игры – эстафеты с прыжками. Подобрать игры с использованием элементов метания. Составление комплексов ОРУ подготовка к метанию. Составить график подготовки и проведения Легкоатлетические состязаний. Разработать положение определение целей и задач Легкоатлетических упражнений.	50	
<b>Тема 4</b> <b>Совершенствование</b> <b>двигательных качеств,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	–	
	1.		2
	<b>Практические занятия</b>	–	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
посредством спортивных игр с мячом	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Правила техники безопасности в игре баскетбол. История возникновения игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. Способы владения мячом в различных спортивных играх. Упражнения с двумя мячами, для развития координации движений. Упражнений с мячом как средство развития мелкой моторики рук. Техника передач мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Подвижные игры с использованием мячей для развития координации движений. Тактика принятия правильных решений в быстро меняющихся условиях игры с мячом. Спортивные игры с мячом как средство реализации двигательной деятельности. Игра в команде как средство формирования характера и положительного отношения к двигательной активности. Составить комплексы упражнений с различными мячами. Подобрать подвижные игры с мячами. Составить комплексы упражнений для развития координации движений. Подобрать игры, подводящие к обучению игре в баскетбол. Подобрать игры, подводящие к обучению игре в волейбол. Подобрать игры на развитие ловкости (координация). ОРУ на развитие быстроты. Подобрать 5 подвижных игр подводящие к обучению игре волейбол. Подбор комплексов ОРУ для развития специальной (прыжковой) выносливости. Подбор комплексов ОРУ для развития координации. Реферат на тему: Игра в команде как средство формирования характера и положительного отношения к двигательной активности.	50	
<b>Тема 5</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей посредством лыжной подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	—	
	1		2
	<b>Практические занятия</b>	—	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Правила техники безопасности. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Спуски с гор различными способами. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. Способы торможения и подъемов в гору. Лыжные эстафеты как средство организации досуга детей на зимних прогулках.	50	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Подбор комплексов ОРУ для формирования двигательных навыков лыжника. Описать свои ощущения после прогулки на лыжах в «Дневнике здоровья». Составление комплексов ОРУ подготовка к лыжной прогулке. Составление комплекса ОРУ для освоения лыжных ходов. Подобрать 5 подвижных игр для обучения поворотам и торможениям. Подбор комплексов ОРУ для развития выносливости. Подбор комплексов ОРУ для развития координации. Подобрать подвижные игры – эстафеты, игры развлечения как средство организации досуга детей на зимних прогулках.		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>		<b>252</b>	

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)

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала; лыжной базы; спортивной площадки; подсобных помещений для хранения инвентаря; женской и мужской раздевалок, душевых кабин .

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи ;
- набивные мячи;
- маты;
- гимнастические;
- гимнастическое бревно;
- секундомер;.
- стойки для эстафет;
- свисток;
- тренажеры;
- теннисный стол;
- гимнастические коврики;
- лыжные комплекты;
- волейбольные сетки;
- шведские стенки;
- обручи;
- скакалки.

**Технические средства обучения:**

музыкальный центр.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образ/ И.С.Барчуков, под общей ред. Н.Н. Маликова- М.: «Академия», 2016 г.- 528 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образ/ - М.: «Академия», 2015 г.- 480 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Жуков М. Н. Подвижные игры, [Текст]: учебное пособие / М. Н. Жуков, – М., Изд. центр "Академия", 2015 г. – 160 с. (31-93 с.)

2. Физическая культура студента [Текст]: учебник / под ред. В. И. Ильинича, - М., Гардарики, 2011 г. – 448 с.. (с. 131-133, 262-267)

3. Энциклопедия спорта [Текст]: сборник статей / – М., РИПОЛ классик, 2017 г. – 368 с. (с. 189-211, 327-328)

##### **Интернет- ресурсы**

1.[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)- Физическая культура студента. Электронный учебник.

2.<http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется 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 контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умеет:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Знает:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни	Внеаудиторная самостоятельная работа Контрольная работа;  Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины позволяют проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, освоенных умений, но и развитие общих компетенций.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля оценки</b>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач. Оценка эффективности и качества выполнения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Организация самостоятельных занятий при изучении данной дисциплины. Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.