

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Усть-Лабинский социально-педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура
для специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления

ОДОБРЕНА

на заседании УМО преподавателей БЖ и
физического воспитания

Протокол от « 30 » 08 20 18 г. № 1

Председатель УМО

А.В.Макарова А.В.Макарова



РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08. 20 18 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)
46.02.01 Документационное обеспечение управления приказ Министерства
образования и науки РФ 11.08.14 № 975, регистрация в Минюсте РФ 20.08.14
№ 33682, укрупненная группа специальностей СПО 46.00.00 История и
археология, социально-экономический профиль

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края «Усть-Лабинский
социально-педагогический колледж»

Разработчики:

Макарова Анжелла Викторовна, преподаватель физической культуры
ГБПОУ УСПК КК А.В.Макарова

Рецензенты:

(внутренняя рецензия)

Знайко Геннадий Анатольевич, преподаватель физической культуры
ГБПОУ УСПК КК

Квалификация по диплому: преподаватель-тренер

Г.З.

(внешняя рецензия)

Иванова Светлана Николаевна, преподаватель физической культуры
МБОУ СОШ № 1 имени А.В.Суворова

Квалификация по диплому: учитель физической культуры

С.И.Иванова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫстр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления архивоведение, по направлению подготовки Физическая культура

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов

самостоятельной работы обучающегося 126 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лабораторные занятия – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	124
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Общая физическая и кроссовая подготовка		44	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общей физической и кроссовой подготовке	Содержание учебного материала:	2	2
	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	
	Практические занятия:	20	
	Развитие скоростно-силовых качеств и скоростных способностей: прыжки на скакалке, метание набивного мяча, прыжки многоскоки, метание в цель и на дальность снарядов.	4	
	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	4	
	Развитие координационных способностей: варианты челночного бега с изменением направления скорости, способа перемещения, бег преодолением препятствий.	4	
	Специальные беговые упражнения по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Техника и тактика кроссового бега.	4	
	Бег 500 м, бег 1000 м, бег 1500 м, бег 2000 м, бег 3000 м	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	22	
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. как способ формирования здорового образа жизни	4	
	Игровые упражнения по совершенствованию физических качеств (скорости, ловкости, координации движений, силы прыгучести)	4	
	Упражнения на растяжку основных мышечных групп; выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	6	
	Овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых упражнений и спортивной ходьбы.	4	
Элементы тактики кроссового бега.	4		
Раздел 2. Спортивные игры для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей		144	
Тема 2.1 Волейбол	Практические занятия:	36	2
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	4	
	Освоение техники приема и передачи мяча.	6	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	6	
	Освоение техники нижней прямой подачи.	6	
	Освоение техники прямого нападающего удара.	4	
	Освоение тактики игры.	6	
	Смешанный прием.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	36	
	Принятие мяча сверху.	4	

	Принятие мяча снизу.	4	
	Смешанный прием.	4	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	6	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	6	
	Двусторонняя игра.	6	
	Занятия в спортивной секции.	6	
Тема 2.2 Баскетбол	Практические занятия:	32	2
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	4	
	Освоение ловли и передачи мяча.	4	
	Освоение техники ведения мяча.	4	
	Овладение техникой бросков мяча.	4	
	Освоение индивидуальной технике защиты.	4	
	Освоение тактики игры.	4	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	
	Двусторонняя игр «Стритбол».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	32	
	Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	6	
	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски в цель, ведение, сочетание приемов).	6	
	Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых игр (баскетбол), правила самоконтроля.	8	
	Занятия в секции баскетбол.	12	
Тема 2.3 Футбол	Практические занятия:	6	2
	Правила игры. Техника безопасности игры.	1	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	
	Удары головой на месте и в прыжке.	1	
	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря. Техника защиты и нападения.	1	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	
	Игра по правилам.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой.	3	
	Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам.	3	
	Учебная игра.		
Раздел 3. Гимнастика - направлена на физкультурно-оздоровительную деятельность и укрепления здоровья студентов		12	
Тема 3.1 Гимнастика	Практические занятия:	6	2
	Освоение силовых упражнений и их совершенствование.	1	
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами на месте и в движении.	1	
	Освоение и совершенствования висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	
	Развитие координационных способностей.	1	

	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	Выполнение упражнений программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости; правила самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями.	3	
	Способы регулирования физической нагрузки; подготовка к тестированию по «Президентским состязаниям».	3	
Раздел 4. Легкая атлетика		42	
Тема 4.1 Легкая атлетика- как способ развития физкультурно-оздоровительной деятельности и укрепления здоровья студентов	Практические занятия:	21	2
	Бег на короткие дистанции	6	
	Бег на длинные дистанции	5	
	Прыжок в длину с места	5	
	Метание гранаты или мяча	5	
	Самостоятельная работа обучающихся:	21	
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	10	
	Осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой;	11	
Раздел 5. Виды спорта по выбору		8	
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Практические занятия:	2	2
	Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Композиции из упражнений выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Индивидуальный подбор композиций, комплекс упражнений из 26-30 движений.		
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия:	2	2
	Упражнения со штангой. Упражнения на гимнастической лестнице. Комплексы силовых упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Самостоятельная работа для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (мини-футбол, баскетбол, стритбол).

Оборудование учебного кабинета включает мячи - волейбольные, баскетбольные, гимнастические, конь - конькобежный, канат для лазанья, канат для перетягивания, обручи гимнастические.

3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины. Интернет-ресурсы, дополнительные источники учебных изданий,

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура в учреждениях СПО. М.: Издательский центр «Академия», 2009.
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А. Физическое воспитание. – М.: «Всш.шк.» 2009.
3. Макаров А.М. Легкая атлетика. – М.: «Всш.шк.», 2009.
4. Массовая физическая культура в учреждениях СПО. – М.: «Всш.шк.», 1991.
5. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Издательство Аристель», 2003.
6. Основы знаний по физической культуре. – Ставрополь: «Кавказский край», 2001.
7. Спортивные игры. В.Д.Ковалев. – М.: «Всш.шк.», 1988.
8. Физическая культура для профессиональных спортсменов. – М.: «Всш.шк.» 2009.
9. Физическая КУЛЬТУРА. В.И.Ляпунов. – М.: «Всш.шк.», 2000.

Дополнительные источники:

1. Паффенбаргер Р.С., Эьсен Э.Н. Энциклопедия физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2000.
2. Хоум Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительная физическая культура. – Киев, Олимпийская литература, 2000.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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;	- практическая проверка – сдача контрольных нормативов в соответствии с разделами программы (контрольное тестирование)
знать: - роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии студента; - основы здорового образа жизни.	- письменная проверка – подготовка рефератов - тестовый контроль

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура для специальности Документационное обеспечение управления и архивоведение

Соответствие содержания программы требованиям государственного образовательного стандарта, современному уровню и тенденциям развития науки и производства, которая подготовлена с учетом учебных планов и сроков обучения.

Оптимальность содержания разделов программы направлена на решение главных задач в области физического воспитания (укрепления здоровья, физического развития, координационных способностей, умений и навыков приобретенных знаний). Суть ее в разностороннем развитии двигательных способностей, что нашло отражение в распределении учебного времени курсам с учетом возрастных и половых особенностей студентов.

Данная программа тесно связана с другими дисциплинами (ОБЖ, химия, физика, математика). Программа содержит все необходимые разделы (паспорт, рабочие программы, умения, знания, цели, и задачи учебной дисциплины) структура учебной дисциплины и условия ее реализации; тематические планы и содержания с указанием уровней освоения.

Целесообразность распределения по видам занятий и трудоемкости в часах, структура программы соответствует современным требованиям. Отдельные компоненты базовой части могут взаимозаменяемые.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» обладает определенной законченностью, является практическим документом при проведении предмета «Физическая культура».

Рецензент:

Иванова Светлана Николаевна, преподаватель физической культуры МБОУ СОШ № 1 имени А.В.Суворова.

Квалификация по диплому: учитель физической культуры



2018 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, для специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) для специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение. В результате изучения программного материала обучающиеся овладевают знаниями и умениями по вопросам: здорового образа жизни, знаниями физической культуры, умениями игры в волейбол, баскетбол, основным навыкам бега, прыжков, метания. Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Оптимальность содержания разделов программы направлена на решение главных задач в области физического воспитания (укрепления здоровья, физического развития, координационных способностей, умений и навыков приобретенных знаний). Тематический план учебной дисциплины дает представление об учебной нагрузке студентов, последовательности изучения разделов и тем программы. Содержание дисциплины состоит из четырех разделов и тем учебной дисциплины в последовательности, строго существующего плана. Кроме того, в программе содержатся виды самостоятельной работы студентов, перечень литературы и средств обучения.

В программе определены цели и задачи дисциплины, формы организации учебного процесса по дисциплине физическая культура, компетенции, которыми должны овладевать студенты, требования к знаниям и умениям приобретенные при изучении дисциплины в соответствии с квалификационной характеристикой выпускника.

Язык и стиль изложения и терминология изложенного программного материала четкий, понятный.

Соответствие содержания программы требованиям государственного образовательного стандарта, современному уровню и тенденциям развития науки и производства, которая подготовлена с учетом учебных планов и сроков обучения.

Рабочая программа по дисциплине физическая культура составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и требованиям к составлению рабочих программ. Рабочая программа для студентов по дисциплине «Физическая культура может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент:

Знайко Геннадий Анатольевич, преподаватель физической культуры ГБПОУ КК УСПК

Квалификация по диплому: преподаватель-тренер

28.08.2018г



ЗНАЙКО