



государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования
имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДАЮ
Приказ директора колледжа
от 13.03.2020г. №86-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

программа подготовки специалистов среднего звена
среднего профессионального образования
по специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства (базовая
подготовка)

Самара 2020 г

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией
общепрофессиональных, естественнонаучных и
математических дисциплин
Председатель: Стряпунина Н.В.

Разработчик: Мухин В.И., преподаватель ГАПОУ СКСПО.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности ППСЗ 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (базовая подготовка)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ППССЗ 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

по специальности Документационное обеспечение управления и архивоведение дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека,
- основы здорового образа жизни.

Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания дисциплины позволяет обучающимся повысить свой уровень в части сформированности следующих **общих компетенций:**

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. «Основы здорового образа жизни» Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Основные понятия.	8	
	Практические занятия		
	1. Здоровье и двигательная активность человека	2	**
	2. Гигиена физических упражнений	2	
	3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов	2	
	4. Основные понятия.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	1. Вредные привычки 2. Влияние пагубных привычек на организм		
Тема 2. Легкая атлетика «Кроссовая подготовка», «Бег на 100, 500м 2000м» «Прыжки в длину с места»	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Подготовительные подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие, длинные дистанции, челночного бега	2	**
	2. Подготовительные подводящие упражнения для освоения техники прыжков с места	2	
	3. Подготовительные подводящие упражнения для совершенствования техники	2	
	4. Подготовительные подводящие упражнения для развития скоростной	2	
	5. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты и скорости бега	2	
	6. Эстафетный бег (освоение и тактика эстафетного бега)	2	
	7. Техника метания мяча (теннисного мяча)	2	
	8. Сдача контрольных нормативов	2	

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Эстафетный бег(техника) 2.Метания мяча (техника) 3.Техника марафонского бега	-	
Раздел 2. Гимнастика (оздоровительная)	Содержание учебного материала Практические занятия		
	1. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств.	2	**
	2. Комплекс упражнений направленный на профилактику осанки , ,для коррекции	2	
	3. Комплекс упражнений у гимнастической шведской стенки, у гимнастической	2	
	4.Комплекс упражнений направленный на борьбу с избыточным весом.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Нетрадиционные виды двигательной активности (шейпинг, спортивная аэробика, дыхательная гимнастика)	-	
Раздел 3. Баскетбол Сущность игры Краткое сведение о ее развитии Техническая подготовка	Содержание учебного материала Практические занятия		
	1. Азбука баскетбола	2	
	2. Элементы техники (передача ловля мяча ,ведение ,передвижение, прыжки	6	
	3. Броски в кольцо	6	
	5.Ведение мяча	6	
	6.Контрольные нормативы	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	1.Техника игры в защите, командные действия в нападении . позиционные нападения, непрерывные нападения, Нападение против прессинга		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
Раздел 4.	1.Азбука волейбола(стойки, перемещение, бег, скачки, передачи и прием мяча, подача)	4	

Волейбол Техника, тактика игры, групповые действия, индивидуальные действия, методика обучения.	2. Техника обучения передачи и приема мяча (в парах, индивидуальная)(в	4	
	3. Техника обучения подачи мяча(верхняя, нижняя, боковая)	4	
	4. Техника обучения нападающего удара, блокирование.	4	
	5.Тактика приема подач	4	
	6.Тактика коллективных действий в нападении, в защите	4	
	7.Тактика Индивидуальных действий в защите и нападении	4	
	8. Контрольные нормативы	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Волейбол на открытых площадках, пляжный волейбол, мини-волейбол, ногабол Совершенствование специальных качеств		
Раздел 5. Общая физическая подготовка. (ППФП) Основные понятия, ключевые слова. Методы физического воспитания. Воспитания физических качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1.Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития опорно -двигательного аппарата (метод круговой тренировки)	4	
	2.Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений	4	
	3. Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений	2	
	4. Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений	4	
	5. Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития (скоростно – силовые)	2	
	6.Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений	4	
	7.Контрольные нормативы	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Значение мышечной релаксации	10	
	2. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания	10	
	3. Формы занятий физическими упражнениями	6	
	4. Метод определения силы воли.	6	

	Bcero	252	
--	--------------	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета: (Баскетбольные, волейбольные мячи, скакалки, гантели, гриф, гири, тренажеры для развития всех групп мышц.

Технические средства обучения: Музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаев А.А. Физическая культура.- М.: «Академия», 2010

Евсеев И.Ю. Физическая культура.- Ростов на Дону.: Изд во «Феникс», 2010

Кузнецов В.С., Колодинский Г.А. Физическая культура. Упражнения игры с мячом.- М, 2006

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физкультуры и спорта М, 2009

Дополнительные источники:

Коробейников Н.К, Михеев А.А. Физкультура.- М., 2009

Интернет – ресурсы:

1. www.fcior.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов, бесед, спортивных игр, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Практические работы Сдача контрольных нормативов Самостоятельная работа

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Возраст 16/17 лет

№	Физ. Способности.	Контрольные упражнения	Оценка					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скорость	Бег 30м,с	4,4/ 4,3	5,1 5,0	5,2 5,1	4,8 4,7	5,9 5,3	6,1 6,2
2	Координационные	Челночный бег 3/10м,с	7,3 7,2	8,0 7,9	8,2 8,1	8,4 8,4	9,3 8,7	9,7 9,6
3	Скоростные	Прыжки в длину с места	230 240	195- 210 205/220	180 190	210 210	170/190	160 160
4	Выносливость	6- минутный бег	-	-	-	-	-	-
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	15 15	9-12 9-12	5 5 ниже	20 20	12-14 12-14	7 7 ниже
6	Силовые	Подтягивания перекладина для ю высокая и д низкая	11 12	8-9 9-10	4 4	18 18	13-15 13-15	6 6

Подвижные игры.

7	Волейбол	Передача и прием мяча сверху/снизу	15 20	10-12 15-18	До 10 До 15	15 20	10-12 15-18	До 10 До 15
8	Баскетбол	Броски в кольцо	Из 10 - 8	Из 10 6	Из 10 5	Из 10 5	Из 10 3	Из 10 1-2