

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ 00.Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения дисциплины студенты должны **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студенты должны **знать:**

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать **общими компетенциями:**

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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

**Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
(базовая подготовка, основное общее образование)

2022

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № 8 от « 18 » 03 2022 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский профессионально-технический техникум».

Автор-составитель:

Горнева Елена Ивановна, преподаватель ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ 00.Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения дисциплины студенты должны **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студенты должны **знать:**

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать **общими компетенциями:**

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента – **252** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **126** часов;

самостоятельная работа студента – **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:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа студентов (всего)	126
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёта (3-6 семестры)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	аудит. учебная нагрузка	Уровень освоения
2-й курс 3-й семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 30 часа, самостоятельная работа – 32 часа)			
Введение	Содержание учебного материала		2
	1. Основы здорового образа жизни. Первичный инструктаж по технике безопасности	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Практические занятия		2
	1. Низкий и высокий старт	2	
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Бег на средние дистанции	2	
	4. Равномерный бег на дистанцию 1000 метров	2	
	5. Проявление выносливости на дистанции 3000 м	2	
	6. Кроссовая подготовка.	2	
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия		2
	1. Комплекс упражнений вводной гимнастики	2	
	2. Висы и упоры	2	
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		2
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп		
	2. Комплекс упражнений с отягощениями	2	
	Самостоятельная работа		
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)	15	
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)	15	
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)	15	
	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)	15	
	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)	10	
	Практические занятия		
Раздел 5 Спортивные игры	1. Волейбол. Виды передач мяча		2
	2. Виды верхних подач мяча Виды нижних подач мяча	2	
	3. Виды приёмов мяча	2	
	4. Нападающий удар	2	

	Самостоятельная работа		
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).	32	
Зачёт	Практическое занятие	2	
2-й курс 4-й семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия –38 часа, самостоятельная работа – 40 часа)			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Теоретические занятия	2	2
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Практические занятия		
	1. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Метание учебной гранаты.	2	
	3. Спортивная ходьба	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практические занятия		
	1. Подготовка оборудования инвентаря для лыжной подготовки.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный ход	2	
	3. Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход	2	
	4. Сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия	2	
	1. Волейбол.Блокирование		
	2. Тактика нападения	2	
	3. Тактика защиты	2	
	4. Техника игры	2	
	5. Совершенствование командных действий в защите	4	
	6. Совершенствование командных действий в нападении	4	
	7. Совершенствование игровых действий	2	
	8. Сдача контрольных нормативов	4	
	Самостоятельная работа		
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).	40		
Зачёт	Практическое занятие	2	
3-й курс 5-й семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа – 30 часов)			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия		
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	2. Комплексы упражнений производственной гимнастики	2	
	3. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	

	4.	Вольные упражнения	2	
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		2	
	1.	Работа на тренажёрах		
	2.	Развитие абсолютной силы	2	
	3.	Развитие относительной силы	2	
	Самостоятельная работа			
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)		6	
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)		6	
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)		6	
	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)		6	
Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)		6		
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия		2	
	1.	Мини-футбол. Ведение мяча		
	2.	Передачи и остановка мяча	2	
	3.	Удары и отбор мяча	4	
	4.	Тактика защиты .Тактика нападения	4	
Зачёт	Практическое занятие		2	
3-й курс 6-й семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия –22 часа, самостоятельная работа – 24 часов)				
Раздел 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		2	2
	Стили лыжного бега			
	Практические занятия			
	1.	Преодоление спусков и подъемов	2	
	2.	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.	2	
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия		2	
	1.	Мини-футбол. Техника игры		
	2.	Совершенствование игровых действий, командных действий в защите и нападении	2	
	3.	Баскетбол. Ведение	2	
	4.	Виды передач. Штрафной бросок	2	
	5.	Броски мяча со средней дистанции	2	
	6.	Тактика нападения и защиты. Техника игры	2	
	7.	Совершенствование игровых действий	2	
	8.	Совершенствование командных действий в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа			
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).		24		
Зачёт	Практическое занятие		2	

		Bcero:	252	
--	--	---------------	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины обеспечена наличием спортивного, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: гимнастические маты, тренажеры, гири, гантели, скакалки, лыжное оборудование и инвентарь, персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец; отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Профессиональное образование в современном мире: Professional education in the modern word: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011 - . – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020 -. -Ежекварт. – Текст: непосредственный.
2. Справочник специалиста по охране труда: ежемесячный журнал / учредитель ООО КФЦ «Аktion». – . – Москва: ООО ПО «Периодика», 2017 -. -Ежемес. – Текст: непосредственный.
3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004 - . – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020 - . - Ежемес. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 01.03.2022). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания и умения:	
Умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях.
основы здорового образа жизни.	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях.
Общие компетенции:	
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка деятельности студентов на зачетном занятии.
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Оценка деятельности студентов на зачетном занятии.