

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО
Методическая комиссия
И.Т. Ибраимова
« 28 » 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «БППК»
Ф.М. Каммуллин
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
программы подготовки специалистов среднего звена
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления
и архивоведение»

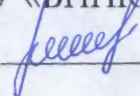
Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова

« 27 » 06 2022г.

Составитель: Р.И.Шакирова, преподаватель ГБПОУ «БППК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  Л.Р.Зайнагова

Внешняя экспертиза (содержательная):

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №975 от 11 августа 2014г.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и 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 результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование обучающимися общих (ОК) компетенций:

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:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;
самостоятельной работы обучающегося 126 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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
в том числе:	
В форме практической подготовки	-
Практические занятия	126
Внеаудиторная самостоятельная работа:	
1. Утренняя пробежка	15
2. Утренняя зарядка	15
3. Спортивные игры	20
4. Ходьба на лыжах	20
5. Гимнастика	10
6. Плавание	20
7. Утренняя гимнастика	10
8. Вечерняя пробежка	16
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Практические занятия №1-63.				
Раздел 1. Легкая атлетика.			10	
Тема 1.1. Бег на средние дистанции.	1	400 м.– с учетом времени. Кросс 1200 м.	2	2
Тема 1.2. Челночный бег.	2	Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	2	
Тема 1.3. Техника длительного бега.	3	Кросс 2000 м.– зачет	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег.	4	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	
Тема 1.5. Техника прыжки в длину с места.	5	Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	2	
Самостоятельная работа. Утренняя пробежка.			15	
Раздел 2. Гимнастика.			14	
Тема 2.1. Гимнастические упражнения.	6	Строевые упражнения Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	2	2
Тема 2.2. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	7	Упражнения для мышц живота.	2	
Тема 2.3. Силовые упражнения.	8	Полоса препятствий Упражнения на перекладине, упражнения с обручами.	2	
Тема 2.4. Прыжковые упражнения.	9	Прыжки через скакалку - зачет.	2	
Тема 2.5. Отжимание.	10	Силовые упражнения.	2	

Тема 2.6. Лазание по канату.	11	Силовые упражнения, лазание по канату с помощью ног.	2	
Тема 2.7. Упражнения на гибкость, осанку.	12	Развитие гибкости, и упражнения на осанку.	2	
Самостоятельная работа. Утренняя зарядка.			15	
Раздел 3. Спортивные игры.			8	
Тема 3.1. Баскетбол. Ведение мяча.	13	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
Тема 3.2. Техники бросков мяча.	14	Броски со штрафной линии – зачет.	2	
Тема 3.3. Техника передачи мяча.	15	Передача мяча в движении.	2	
Тема 3.4. Двусторонняя игра.	16	Учебная игра.	2	
Самостоятельная работа. Спортивные игры.			10	
Раздел 4. Лыжная подготовка.			24	
Тема 4.1. Лыжный спорт.	17	Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах.	2	2
Тема 4.2. Строевые приемы.	18	Строевые приемы на лыжах.	2	
Тема 4.3. Попеременный ход.	19	Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	
Тема 4.4. Повороты.	20	Повороты «переступанием», «плугом».	2	
Тема 4.5. Одновременный одношажный ход.	21	Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
Тема 4.6. Коньковый ход.	22	Коньковый ход.	2	
Тема 4.7. Прохождение дистанции 3 км.	23	Прохождение дистанции 3км.- с учетом времени.	2	
Тема 4.8.	24	Эстафета 4x1 км.	2	

Эстафеты на лыжах.				
Тема 4.9. Ходьба на лыжах	25	Ходьба на 5 км.	2	
Тема 4.10. Способы подъемов, спусков.	26	Способы подъемов, спусков.	2	
Тема 4.11. Способы торможения.	27	Способы торможения.	2	
Тема 4.12. Подвижные игры на лыжах.	28	Игры на лыжах.	2	
Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Ходьба на лыжах.			20	
Раздел 5. Спортивные игры.			28	
Тема 5.1. Волейбол.	29	Двусторонняя игра.	2	2
Тема 5.2. Прием и передача мяча.	30	Многократная передача мяча над головой.	2	
Тема 5.3. Нижние подачи мяча.	31	Нижняя прямая и боковая подача.	2	
Тема 5.4. Верхние подачи мяча	32	Верхняя прямая и боковая подача.	2	
Тема 5.5. Правила игры.	33	Правила игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 5.6. Судейство игры.	34	Судейство игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 5.7. Двусторонняя игра.	35	Учебная игра. Двусторонняя игра.	2	
Тема 5.8. Регби.	36	Регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 5.9. Мини-футбол.	37	Учебная игра по мини-футболу.	2	
Тема 5.10. Настольный теннис.	38	Н/теннис, правила игры, судейство.	2	

Тема 5.11. Подачи.	39	Н/теннис, подачи	2	
Тема 5.12. Накаты.	40	Н/теннис накаты справа, слева. Игра.	2	
Тема 5.13. Бадминтон. Подачи.	41	Техника подач.	2	
Тема 5.14. Двусторонняя игра.	42	Игра в бадминтон.	2	
Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Двусторонняя игра.			10	
Раздел 6. Гимнастика.			6	
Тема 6.1. Акробатические упражнения.	43	Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.	2	
Тема 6.2. Стойка на лопатках.	44	Развитие гибкости.	2	
Тема 6.3. Мост.	45	Развитие гибкости и координации.	2	
Самостоятельная работа. Гимнастика.			10	
Раздел 7. Плавание.			10	
Тема 7.1. Плавание	46	Свободный стиль плавания.	2	
Тема 7.2. Техника плавания	47	Изучение техники плавания.	2	
Тема 7.3. Техника стартов	48	Техника стартов с тумбочки, из воды.	2	
Тема 7.4. Техника поворотов	49	Техника поворотов.	2	
Тема 7.5. Дистанции 50м.	50	Проплывание дистанции 50м. на время	2	
Самостоятельная работа. Свободный вид плавания.			20	
Раздел 8. Атлетическая подготовка.			6	
Тема 8.1. Упражнения на перекладине.	51	Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	

Тема 8.2. Упражнения на брусьях	52	Выполнение силовых упражнений на брусьях.	2	
Тема 8.3. Упражнения с гантелями.	53	Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	
Самостоятельная работа. Утренняя гимнастика.			10	
Раздел 9. Легкая атлетика.			20	
Тема 9.1. Челночный бег.	54	Челночный бег. Кросс 1000м.	2	
Тема 9.2. Спринтерский бег.	55		2	
Тема 9.3. Спортивная ходьба.	56		2	
Тема 9.4. Бег на средние дистанции.	57	400 м.– с учетом времени, кросс 1500 м.	2	
Тема 9.5. Бег на выносливость.	58	Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
Тема 9.6. Техника длительного бега.	59	Кросс 2000 м.– с учетом времени.	2	
Тема 9.7. Эстафетный бег.	60	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.	2	
Тема 9.8. Бег на короткие дистанции.	61	Низкий старт, 100м – с учетом времени.	2	
Тема 9.9. Кросс.	62	Кросс 1500 м.	2	
Тема 9.10. Бег с ходьбой	63	Бег, чередование с ходьбой.	2	
Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Вечерняя пробежка.			16	
Всего			252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование; 2016 г.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2016 г.
3. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2016 г.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение 2017 г.
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
7. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2015 г.

Дополнительные источники:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство: Питер. 2016.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство: Просвещение. Серия: Работаем по новым стандартам. 2016 г.
3. Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта.– М.: Советский спорт, 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-уметь: У-1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- утренняя пробежка, - гимнастика, - выполнение упражнений
- знать: З-1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- тестирование
З-2. Основы здорового образа жизни.	- устный опрос