



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак
« 01 » апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

**Специальность СПО: 46.02.01 Документационное обеспечение
управления и архивоведение**

Форма обучения: очная

Срок освоения: 2 года 10 месяцев

Москва

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура/Адаптивная 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: Частное профессиональное образовательное учреждение колледж управления и производства

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК Социально-экономического профиля и ПЦК Технологического профиля

Протокол № 4 от «31» марта 2022 г

	стр.
СОДЕРЖАНИЕ	
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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 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.

Требования к результатам освоения программы

В процессе освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими общими компетенциями (ОК)

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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>252</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>126</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>118</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>126</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

№	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		20	
1	Социально-биологические основы физической культуры лекция	2	3
2	Физическая культура и спорт как социальное и культурное явление лекция	2	3
3	Основы здорового образа жизни лекция	2	3
4	Двигательная активность человека. лекция	2	3
5	Формирование оптимальной двигательной активности	6	3
6	Коррекция массы тела средствами физического воспитания.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата на тему: Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека.	26	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		82	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.		24	
7	Техника бега	2	3
8	Техника бега на короткие дистанции	2	3
9	Техника бега на средние дистанции	2	3
10	Техника бега на длинные дистанции	2	3
11	Техника по прямой и виражу, на стадионе	2	3
12	Техника по прямой и виражу, на стадионе	2	3
13	Эстафетный бег.	2	3
14	Эстафетный бег.	2	3
15	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину.	2	3
16	Прыжки в длину.	2	3
17	Техника спортивной ходьбы	2	3
18	Техника спортивной ходьбы	2	3
Тема 2.2. Общая физическая подготовка		12	
19	Физические качества и способности человека и их воспитание.	2	3
20	Построения, перестроения. Подвижные игры.	2	3
21	Различные виды ходьбы, Подвижные игры.	2	3
22	Комплексы обще развивающих упражнений. Подвижные игры.	2	3
23	Комплексы обще развивающих упражнений в парах. Подвижные игры.	2	3

24	Комплексы обще развивающих упражнений с предметами. Подвижные игры.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление программы индивидуальных тренировок и упражнений с целью улучшения физического состояния организма	20	
	Тема 2.3.Спортивные игры.	44	
25	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Учебная игра.	4	3
26	Баскетбол Перемещения по площадке Передачи мяча Учебная игра.	4	3
27	Баскетбол Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Учебная игра.	4	3
28	Баскетбол Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола Учебная игра.	4	3
29	Баскетбол Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить доклад о командах нашей области в игровых видах спорта (“Уралочка”, “Уралмаш” и т.п.)	20	
30	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	3
31	Волейбол. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая Учебная игра.	2	3
32	Волейбол. Приём мяча. Передачи мяча. Групповые и командные действия игроков Учебная игра.	2	3
33	Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Групповые и командные действия игроков Учебная игра.	2	3
34	Волейбол. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Групповые и командные действия игроков Учебная игра.	2	3
35	Волейбол. Тактика игры в защите, в нападении. Взаимодействие игроков.Учебная игра.	2	3
36	Волейбол. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление программы индивидуальных тренировок и упражнений с целью сохранения и снижения веса	30	
37	Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки Учебная игра.	2	3
38	Настольный теннис. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка Учебная игра.	2	3
39	Настольный теннис. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Учебная игра.	2	3
40	Настольный теннис. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча Учебная игра.	14	3

41	Настольный теннис. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Учебная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление программы индивидуальных тренировок и упражнений с целью улучшения состояния суставов и позвоночника	20	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		24	
48	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Анализ профессиограммы.	2	3
49	Основные факторы физ.подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	3
50	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда	2	3
51	Профессионально значимые двигательные действия	2	3
52	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	3
53	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	3
54	Комплексы профессионально-прикладной физической культуры	12	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата на тему: Задачи физической культуры для профессиональной деятельности	10	
55	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	3
56	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	3
57	Комплексы профессионально-прикладной физической культуры	1	3
58	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	3
59	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	3
60	Комплексы профессионально-прикладной физической культуры	1	3
61	Прикладные виды спорта	1	3
62	Формирование устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	3
	Дифференцированный зачет		
	Всего занятий	126	
	Самостоятельная работа	126	
	ИТОГО	252	

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень
-----------------------------	--	---------------	---------

			освоени я
1	2	3	4
Введение.		2	
Введение.	Содержание учебного материала	2	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел.		106	
Тема 1.1. Содержание обучения по выбору (учебно- методическая).	Практические занятия	14	
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
	5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		

	<p>обучающихся.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>		
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практические занятия	48	
	<p>1-2. Медленный бег без учета времени.</p> <p>3-5. По состоянию здоровья: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>6-8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>9-11. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра (юноши, девушки).</p> <p>12-14. Кроссовая подготовка.</p>		
Тема 1.3. Гимнастика.	Практические занятия	44	
	<p>1-3. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4-6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p>		

	<p>7-9. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>10-12. Атлетическая гимнастика.</p> <p>13-15. Гимнастика на спортивных снарядах.</p>		
Раздел 2. Спортивные игры (по международным правилам для инвалидов).		64	
Тема 2.1. Волейбол.	Практические занятия	20	
	<p>1. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>2. Игра в тройках. Разыгрывание мяча.</p> <p>3. Подача мяча и виды подач.</p> <p>4. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>5-6. Двусторонняя игра.</p>		
Тема 2.2. Шашки.	Практические занятия	20	
	<p>1. Правила игры.</p> <p>2. Разыгрывание типовых комбинаций</p> <p>3-5. Игра по правилам.</p>		
Тема 2.3. Шахматы.	Практические занятия	28	
	<p>1. Правила игры.</p> <p>2. Разыгрывание типовых комбинаций</p> <p>3-5. Игра по правилам.</p>		

Промежуточная аттестация (Дифференциальный зачет)	-	
Всего уроков	126	
<i>Самостоятельная работа</i>	126	
Итого	252	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

Спортивный зал

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, для большого тенниса; баскетбольные корзины; гимнастические палки, прыгалки, шведские стенки; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.), скамья для жима лежа; турник.

Стрелковый тир

Оборудование:

персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет; комплект стереоколонок.; мультимедийный проектор; экран проекционный рулонный на штативе; интерактивный стрелковый тренажер "ПРОФЕССИОНАЛ", макет автомата Калашникова АК-74.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

(в рамках договора о сетевой форме реализации образовательных программ футбольное поле с искусственным покрытием, спортивные площадки)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. Муллер А. Б. [и др.]. Сибирский федеральный университет (г. Красноярск. Профессиональное образование. Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Учебник и практикум для СПО. Под ред. Ловягиной А.Е. Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-е изд. Учебник для СПО. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Московский государственный технический университет гражданской авиации (г. Москва); Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва).

Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739>

Дополнительная литература:

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 3 Т. ТОМ 2. ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Воронежский государственный институт физической культуры (г. Воронеж). Режим доступа:

<http://www.biblio-online.ru/book/E2E5EFE6-09C6-4D09-BEE7-CDCA3F41B222>

МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Московский городской педагогический университет (г. Москва). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/416617B3-92D6-4676-BBB0-3B64B2059EB1>

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Российский государственный социальный университет (г. Москва). <http://www.biblio-online.ru/book/01EE2643-C9E8-4E91-BD48-71ADB49939EE>

ЖУРНАЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ - НАУКА И ПРАКТИКА»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Коды	Формы и методы
---------------------	------	----------------

(освоенные умения, усвоенные знания)	формируемых компетенций	контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>ОК2,3</p>	<p><i>Наблюдение за выполнением практических заданий.</i> <i>Индивидуальный контроль за физическим состоянием.</i> <i>Сдача нормативов.</i></p>
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>		<p><i>Тестирование,</i> <i>Собеседование.</i></p>