

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных
дисциплин и профессиональных
модулей в области физической
культуры и дополнительного
образования
Протокол № 9
от «16» мая 2022 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 6
от «24» мая 2022 г.
Председатель экспертного
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А.
Перова
«15» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями: 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 от 27 октября 2014 г. № 1351.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчик: Соболев Д.В., преподаватель Архангельского педагогического колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 02, ОК 03

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10 ОК 11	<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	252
в т.ч. в форме практической подготовки	126
из них:	
теоретическое обучение	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	126
<i>Самостоятельная работа</i> ²	126
Промежуточная аттестация зачёт	

Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формируемых в процессе освоения программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	<p>Практические занятия</p> <p>Содержание учебного материала 1.Ознакомление с техникой специально беговых упражнений бегуна. 2.Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата</p>	7	ОК 02
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<p>Практические занятия</p> <p>Содержание учебного материала 1.Техника бега на короткие и средние дистанции 2.Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции 3.Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p>	7	ОК 02
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега	<p>Практические занятия</p> <p>Содержание учебного материала 1.Техника прыжка в длину с разбега 2. Ознакомление с техникой прыжка. 3.Изучение техники прыжка</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести</p>	6	ОК 02
Тема 1.4 Техника	Практические занятия	4	ОК 02

эстафетного бега	Содержание учебного материала 1. Техника эстафетного бега 2. Ознакомление с техникой эстафетного бега 3. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	9	
Раздел 2. Гимнастика		18	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практические занятия	6	ОК 02
	Содержание учебного материала 1. Строевые приемы на месте 2. Условные обозначения гимнастического зала 3. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно 4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно 5. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно 6. Движение в обход, остановка группы в движении 7. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу 8. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении 9. Размыкание приставными шагами по распоряжению	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Гимнастика»	5	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	6	ОК 02
	Содержание учебного материала 1. Техника «Общеразвивающих упражнений» 2. Раздельный способ проведения ОРУ 3. Основные и промежуточные положения прямых рук 4. Основные положения согнутых рук 5. Основные стойки ногами 6. Наклоны, выпады, приседы. 7. Упражнения, сидя и лежа 8. Поточный способ проведения ОРУ	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	5	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практические занятия	6	ОК 02
	Содержание учебного материала 1. Техника акробатических упражнений 2. Ознакомление с техникой акробатических упражнений 3. Изучение техники акробатических упражнений 4. Выполнение комплекса акробатических упражнений	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	8	
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практические занятия	7	ОК 02
	Содержание учебного материала 1. Техника попеременного двухшажного хода 2. Ознакомление с техникой передвижения классическими и	7	

	<p>коньковым стилями</p> <p>3.Изучение техники попеременного двухшажного хода</p> <p>4.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Написание реферата по теме « Лыжная подготовка»</p>	7	
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	<p>Практические занятия</p>	2	ОК 02
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Техника спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.</p> <p>2.Ознакомление с техникой спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.</p> <p>3. Изучение техники спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.</p> <p>4. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Посещение спортивной секции по лыжной подготовке</p>	8	
Тема 3.3 Прохождение дистанции	<p>Практические занятия</p>	3	ОК 02
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Ознакомление с техникой прохождения дистанции</p> <p>2.Прохождение дистанции 3 км</p> <p>3.Прохождение дистанции 5 км</p> <p>4. Прохождение дистанции 10 км</p> <p>5..Ознакомление с техникой прохождения дистанции</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Катание на лыжах в свободное время.</p>	7	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		19	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<p>Практические занятия</p>	5	ОК 02
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</p> <p>2. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>3.Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками</p> <p>4.Совершенствование техники и передачи мяча сверху двумя руками</p>	5	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение правил игры по волейболу</p>	3	
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	<p>Практические занятия</p>	5	ОК 02
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками</p> <p>2. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>3.Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>4.Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.</p>	5	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений</p>	8	
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	<p>Практические занятия</p>	5	ОК 02
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Техника подачи мяча</p>	5	

	2.Ознакомление с техникой подачи мяча. 3.Изучение техникой подачи мяча. 4.Совершенствование с техникой подачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса	9	
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практические занятия	4	ОК 02
	Содержание учебного материала 1.Ознакомление с техникой двухсторонней игры 2.Двусторонняя игра	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	3	
Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)		19	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	Практические занятия	5	ОК 02
	Содержание учебного материала 1.Техника ведения и передачи мяча 2.Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча 3.Изучение техники приема и передачи мяча 4.Совершенствование техники приема и передачи мяча	5	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по баскетболу	4	
Тема 5.2 Комбинационные действия	Практические занятия	8	ОК 02
	Содержание учебного материала 1.Изучение комбинационных действий защиты и нападения 2.Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения 3.Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости	7	
Тема 5.3 Штрафные броски, двухсторонняя игра	Практические занятия	6	ОК 02
	Содержание учебного материала 1. Изучение правильности выполнения штрафных бросков 2. Изучение правил двухсторонней игры 3. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков 4. Совершенствование штрафных бросков 5. Двухсторонняя игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	4	
Раздел 6 Общая физическая подготовка		18	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Практические занятия	10	ОК 02
	Содержание учебного материала 1.Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 2.Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнений упражнений на подвижность и координацию 3.Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений,	10	

	выполнений упражнений на подвижность и координацию		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	6	
Тема 6.2 Профессионально прикладная физическая подготовка	Практические занятия	8	ОК 02
	Содержание учебного материала 1. Воспитание физических качеств и двигательных способностей 2. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. 3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	6	
Раздел 7 Аэробика		16	
Тема 7.1 Основные виды перемещений. Базовые шаги.	Практические занятия	4	ОК 02
	Содержание учебного материала 1. Ознакомление с техникой перемещения 2. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. 3. Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение.	4	
Тема 7.2 Техника выполнения движений в степ-аэробике.	Практические занятия	5	
	Содержание учебного материала 1. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степ-платформе. 2. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	5	
Тема 7.3 Техника выполнения движений в фитбол-аэробике	Практические занятия	3	
	Содержание учебного материала 1. Обучение базовым шагам с фитболом - техника выполнения шагов. 2. Изучение упражнений на гибкость с фитболом	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	3	
Тема 7.4. Техника выполнения движений в стрейтчинг-аэробике	Практические занятия	4	ОК 02
	Содержание учебного материала 1. Изучения положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. 2. Парный и динамический стретчинг.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий	4	
	Всего	126	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, открытый стадион с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видео проектор, видеоплеер, телевизор, наличие спортивного инвентаря:

- прыжковая яма;
- эстафетная палочка;
- гимнастические маты;
- лыжный инвентарь (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки)
- волейбольный инвентарь (волейбольная сетка, мячи)
- баскетбольный инвентарь (мячи, баскетбольные корзины)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Андрухина, Т.В., Третьякова, Н.В. / Под ред. Виленского М Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 кл. – М.: Русское слово, 2016. -176 с.

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/457504>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. —Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL:<https://urait.ru/bcode/448720>

3. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых знаний, в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/устных ответов, - тестирования
Перечень осваиваемых умений, в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Гимнастика. Оценка знаний по правилам и методике проведения комплекса утренней зарядки,</p>

		<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>- Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка выполнения практического задания.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>- Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможений, спусков и подъёмов.</p> <p>- Самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов,</p> <p>- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств.</p>
--	--	--

		<p>- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Аэробика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (на степ-платформе, с фитболом, стрейтчинг).</p> <p>- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--