

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Красноярский педагогический колледж № 2»  
Цикловая комиссия социально-гуманитарных дисциплин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Срок реализации ОПОП-ППССЗ базовой подготовки:

на очной форме обучения – 2017-2019 уч.г.

Год реализации рабочей программы:

на очной форме обучения – 2017-2018 уч.г.

РАССМОТРЕНА  
цикловой комиссией  
социально-гуманитарных  
дисциплин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель  
\_\_\_\_\_/ Л.А. Нездолей/

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_/ С.В. Мещерякова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта по  
специальности \_\_\_\_\_ среднего  
профессионального образования  
46.02.01 Документационное  
обеспечение управления и  
архивоведение

АКТУАЛИЗИРОВАНА  
для реализации в 2017-2018 учебном  
году  
Председатель цикловой комиссии  
социально-гуманитарных дисциплин  
\_\_\_\_\_/ Л.А. Нездолей/  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Разработчик(и):

Никитина Светлана Васильевна, преподаватель

Пименов Юрий Борисович, преподаватель

Плотникова Галина Геннадьевна, преподаватель

Шаврин Александр Владимирович, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) базовой подготовки КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж №2» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – 2017-2019 уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2017-2018 учебном году, в первом и втором семестрах.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## **1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины ориентировано на формирование у студентов следующих компетенций:

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

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

У<sub>1</sub> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

З<sub>1</sub> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З<sub>2</sub> - основы здорового образа жизни.

## **1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка студента 252 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 126 часов,

– самостоятельной работы студента по очной форме 126 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.1. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы студентов при очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего	Объем часов по семестрам			
		1	2	3	4
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252	68	80	56	48
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	126	34	40	28	24
в том числе:					
теоретические занятия					
практические занятия	126	34	40	28	24
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	126	34	40	28	24
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>		3	3	3	03

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Коды ОК, ПК	Коды знаний и умений	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов			
				Макс. учебная нагрузка	Самост. работа	Обязательные учебные занятия	
						Всего	в том числе практ. занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 2.	З <sub>1</sub>	<b>Введение</b>	Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по документационному обеспечению и управлению.	2		2	
			Практические занятия 1.Освоение приемов измерений функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.			2	2
		<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.</b>					
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	<b>Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как средства физической культуры.</b>	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Уровень физической подготовленности студента. Легкая атлетика как основа формирования	66		32	

			<p>умений и навыков двигательной деятельности. Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации собственной двигательной деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом.</p>				
			Практические занятия				
			1. Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике.			8	8
			2. Освоение техники выполнения подачи в игре в настольный теннис.			8	8
			3. Освоение техники выполнения передач и ударов в игре в настольный теннис.			16	16
			Самостоятельная работа				
			1. Занятие по выбору.		34		
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	<b>Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.</b>	<p>Содержание учебного материала: Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации двигательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Гимнастика. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатика. Подвижные игры со строевыми приемами. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство совершенствования физической подготовленности.</p>	80		40	
			Практические занятия				
			1. Совершенствование техники элементов игры в настольный теннис.			8	8



			2.Совершенствование навыков двусторонней игры в настольный теннис.			8	8
			3. Освоение техники акробатических элементов.			12	12
			4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.			12	12
			Самостоятельная работа				
			1. Занятие по выбору.		40		
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub>	<b>Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития.</b>	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство укрепления здоровья. Баскетбол. Элементы баскетбола. Баскетбол – средство взаимодействия с партнерами в команде.	56		28	
			Практические занятия				
			1. Совершенствование техники бега.			8	8
			2. Освоение техники элементов игры в баскетбол.			18	18
			3. Освоение правил игры в баскетбол.			2	2
			Самостоятельная работа				
			1. Занятие по выбору.		28		
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub>	<b>Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.</b>	Содержание учебного материала: Волейбол. Элементы волейбола. Волейбол – как средство общекультурного, профессионального и социального развития человека. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	48		24	
			Практические занятия				
			1. Освоение техники элементов игры в волейбол.			16	16
			2. Освоение правил игры в волейбол.			4	4
			3.Совершенствование техники бега.			4	4
			Самостоятельная работа				

		1. Занятие по выбору.		24		
		<b>Общее количество по учебной дисциплине</b>	<b>252</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>126</b>

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения учебной дисциплины		Разделы и темы	Основные показатели оценки результата	Формы контроля и методы оценки
Код ОК и ПК	Код знаний и умений			
1	2	3	4	5
ОК 2.	З <sub>1</sub>	Введение. Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по документационному обеспечению и управлению.	- умение правильно проводить измерения функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.	
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как основные средства физической культуры.	- выполнение элементов в игре в настольный теннис в соответствии с техникой; - обеспечение физкультурной деятельности в соответствии с правилами безопасности; - выполнение основных видов движений в ритмике в соответствии с техникой.	Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в настольный теннис. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.

ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение применять правила в игре в настольный теннис;</li> <li>- выполнение акробатических элементов в соответствии с техникой;</li> <li>- обеспечение профилактики травматизма в соответствии с безопасными правилами;</li> <li>- определение показателей развития физических качеств; с учетом разработанных показателей;</li> <li>- выполнение основных видов движений в ритмике в соответствии с техникой.</li> </ul>	<p>Групповой контроль. Оценка развития уровня выносливости. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.</p>
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub>	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение элементов игры в баскетбол в соответствии с техникой;</li> <li>- самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности;</li> <li>- самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях;</li> <li>- соблюдение правил игры в баскетбол;</li> <li>- составление комплекса ритмических упражнений;</li> <li>- выполнение элементов хореографии в соответствии с техникой.</li> </ul>	<p>Групповой контроль. Оценка соблюдения правил в игре в баскетбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники элементов хореографии.</p>
ОК 2. ОК 3.	З <sub>4</sub>	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение элементов в игре в волейбол в соответствии с техникой и показателями;</li> <li>- самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности;</li> <li>- самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях;</li> <li>- соблюдение правил игры волейбол;</li> <li>- выполнение танцевальной комбинации в соответствии с требованиями техники.</li> </ul>	<p>Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения танцевальной комбинации.</p>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, кабинета ритмики и хореографии, открытой спортивной площадки для гимнастики, силовых упражнений.

Оборудование учебного кабинета:

1. методическое обеспечение;
2. спортивное оборудование:  
баскетбольные щиты, сетка для игры в волейбол, корзины для игры в баскетбол, стойки, антенны; гимнастические скамейки; гимнастические маты для занятий гимнастикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка;
3. спортивный инвентарь:  
для занятий спортивными играми: мячи баскетбольные, волейбольные;  
для занятий настольным теннисом: теннисные мячи, ракетки, столы;  
для занятий легкой атлетикой: секундомеры, флажки;  
для занятий гимнастикой: мячи разного размера, скакалки, гимнастические палки, обручи гимнастические.

Технические средства обучения:

1. компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
2. многофункциональный принтер;
3. музыкальный центр;
4. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
5. мегафон

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

**Литература и электронные ресурсы:**

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер И. С. Дядичкина Ю. А. Богащенко А. Ю. Близневский С. К. Рябинена. – М.: Издательство Юрайт, 2017. <https://biblio-online.ru/search>

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высшего профессионального образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр, 2014. – 442 с.

Дополнительные источники:

1. Абдуллин Р. Р. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» [Электронный ресурс]— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>.
2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. <https://biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6>

#### **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебным планом, составленным по стандарту ФГОС 3, предусмотрено проведение занятий по физической культуре через аудиторную и самостоятельную работу. Занятия по физической культуре проводятся в форме практических занятий. В процессе занятий по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, соревновательные. Самостоятельная работа представлена организацией занятий в объеме 2 часов в неделю и занятиями физической культурой по выбору студента. Самостоятельная работа студентов оценивается в ходе процедуры промежуточной аттестации. Согласно графику проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.