

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
Уральский экономический колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**


**для специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и  
архивоведение»**

Екатеринбург  
2018г.

Рабочая программа **рассмотрена и одобрена** предметной (цикловой) комиссией по дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 2 от 01 июня 2018 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

 /Е.Б. Перельгина/

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

**УТВЕРЖДЕНА** решением педагогического совета АНО СПО Уральский экономический колледж  
Протокол № 3 от «21» июня 2018 г.

Заместитель директора по учебно-организационной работе

 / А.В. Болотин

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Уральский экономический колледж»

Преподаватель – разработчик рабочей программы: Каргапольцев М.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

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

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» (базовой подготовки), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 года № 975.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения у дисциплины:**

**Цель** учебной дисциплины физическая культура: формирование физической культуры личности специалиста гуманитарной сферы.

#### **Задачи:**

- значения научно-практических основ здорового образа жизни и роли физической культуры в развитии личности профессионала;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитания, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- овладеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое

благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

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

В результате изучения дисциплины специалист должен овладеть следующими 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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной 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

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
практические занятия	124
-Лекционное занятие	2
самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
Итоговая аттестация в форме	зачет

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	250
Итоговая аттестация в форме	зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме: «Легкая атлетика»	2	3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие: Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	6	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.	8	2
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	14	3
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	20	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика»	2	3
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.	16	2

	Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя в лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	3
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	<b>Практическое занятие:</b> Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Написание реферата по теме «Гимнастика».	2	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>			
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие:</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	8	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил по волейболу	5	3
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	<b>Практическое занятие:</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	6	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Судейство соревнований по волейболу.	5	3
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивной секции по волейболу.	14	3
Тема 3.4. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие:</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	4	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Участие в соревнованиях по волейболу	8	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>			
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	6	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил по баскетболу.	5	3
Тема 4.2. Комбинационные действия	<b>Практическое занятие:</b> Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Судейство соревнований по баскетболу.	5	3
Тема 4.3. Штрафные броски, двусторонняя игра	<b>Практическое занятие:</b> Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	18	3
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>			



Тема 5.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность в координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	16	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	2	3
Тема 5.2. Профессионально — прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	18	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	3
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>252 часа</b>	

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**

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: звуковоспроизводящая аппаратура, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь: секундомеры, волейбольные мячи (12 шт.), баскетбольные мячи (4 шт.), обручи (10 шт.), канат (1 шт.), малые мячи с песком (8 шт.), гимнастическая веревка (1 шт.), коврики для йоги (10 шт.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9)
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C](http://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C)
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91](http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91)
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт,

2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6.  
— Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D](http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D)

4. Константинов, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : учебное пособие для СПО / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 329 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08075-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1FC73B6F-69CC-4A87-B136-FA7134F2C5CE](http://www.biblio-online.ru/book/1FC73B6F-69CC-4A87-B136-FA7134F2C5CE)

#### Интернет-ресурсы

1. <http://pedsovet.ru>
2. <http://1september.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Студент должен <b>знать</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)