**Приложение № 1.16**

к ООП специальности

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 182-о от 30 августа 2022г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Воскресенск, 2022 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 года № 975.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Крицкий И.Н.

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью естественнонаучногоциклаосновной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК, ПК | Умения | Знания |
| ОК 02.  ОК 03.  ОК 06.  ОК 09. | 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 |

**1.3. Распределение планируемых результатов освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  ОК, ЛР | Наименование | Умения | Знания |
| ОК 02 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |
| ОК 03 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |  |  |
| ОК 06 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |  |  |
| ОК 09 | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. |  |  |
| ЛР1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | | |
| ЛР2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | | |
| ЛР9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | | |

**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.: | |
| практические занятия | 124 |
| Самостоятельная работа | 126 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | Практические занятия |  |  |
| **Раздел 1.**  **Легкая атлетика.** |  | **64** | ОК 02, ОК03, ОК 06, ОК 9  ЛР1, ЛР2, ЛР 9 |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину.** | Практическое занятие №1  Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.  Практическое занятие №2  Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.  Практическое занятие №3  Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.  Практическое занятие №4  Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Повторный бег.  Практическое занятие №5  Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.  Практическое занятие №6  Техника эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).  Практическое занятие №7  Техника и тактика бега на длинные дистанции ( 2000м-дев., 3000м-юн.).  Практическое занятие №8  Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м. Подвижные игры.  Практическое занятие №9  Выполнение зачётного норматива в беге на 100м. Подвижные игры.  Практическое занятие №10  Выполнение зачётного норматива в беге на 200м. Подвижные игры.  Практическое занятие №11  ОРУ. СБУ. Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800м.  Практическое занятие №12  ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10  Практическое занятие №13  Прыжок в длину с места и с разбега. Техника выполнения. Сдача нормативов  Практическое занятие №14  Эстафетный бег на 100 м, 400 м. | **28** |
| Самостоятельная работа обучающихся №1  Изучить беговые упражнения  Самостоятельная работа обучающихся №2  Изучить специально беговые упражнения  Самостоятельная работа обучающихся №3  Повторить специально беговые упражнения  Самостоятельная работа обучающихся №4  Изучить технику бега  Самостоятельная работа обучающихся №5  Изучить технику передачи эстафетной палочки  Самостоятельная работа обучающихся №6  ОФП (отжимание, приседание)  Самостоятельная работа обучающихся №7  Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м.  Самостоятельная работа обучающихся №8  Выполнить специально беговые упражнения  Самостоятельная работа обучающихся №9  Выполнить специально беговые упражнения  Самостоятельная работа обучающихся №10  Подготовиться к сдачи нормативов на 400 м и 800 м  Самостоятельная работа обучающихся №11  ОРУ, СБУ  Самостоятельная работа обучающихся №12  Изучить технику прыжка в длину и с места  Самостоятельная работа обучающихся №13  Повторить передачу эстафетной палочки  Самостоятельная работа обучающихся №14  Изучить технику метания гранаты | **28** |
| **Тема 1. 2.**  **Метание гранаты.** | Практическое занятие №15  Выполнение техники метания гранаты.  Практическое занятие №16  Совершенствование техники метания гранаты. Сдача нормативов. | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №15  Повторить технику метания гранаты  Самостоятельная работа обучающихся №16  Упражнение метателя, метание отягощений. | **4** |
| **Раздел 2.**  **Спортивные игры.** |  | **116** | ОК 02,ОК03,ОК 06, ОК 9  ЛР1, ЛР2, ЛР9 |
| **Тема 2.1.**  **Баскетбол.** | Практические занятия  Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол. | **8** |
| Практическое занятие №17  Баскетбол. Правила игры. Ведение, передача, броски мяча в корзину.  Практическое занятие №18  Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.  Практическое занятие №19  Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.  Практическое занятие №20  Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.  Практическое занятие №21  Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра  Практическое занятие №22  Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.  Практическое занятие №23  Тактика командного нападения.  Самостоятельная работа обучающихся №17  Изучить правила игры в баскетбол  Самостоятельная работа обучающихся №18  Изучить технические приемы в баскетболе  Самостоятельная работа обучающихся №19  Изучить передачи мяча  Самостоятельная работа обучающихся №20  Изучить броски  Самостоятельная работа обучающихся №21  Подготовиться к зачетным упражнениям  Самостоятельная работа обучающихся №22  Изучить тактику командной защиты  Самостоятельная работа обучающихся №23  Изучить тактику командного нападения | **14**  **14** |
| **Тема 2.2.**  **Волейбол.** | Практическое занятие №24  Подача верхняя и нижняя. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.  Практическое занятие №25  Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения.  Практическое занятие №26  Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах.  Практическое занятие №27  Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.  Практическое занятие №28  Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.  Практическое занятие №29  Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.  Практическое занятие №30  Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.  Практическое занятие №31  Изучение техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.  Практическое занятие №32  Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.  Практическое занятие №33  Сдача нормативов. Нападающей удар через сетку в указанную зону:1,5 или 6  Практическое занятие №34  Сдача нормативов. Блокирование.  Практическое занятие №35  Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.  Практическое занятие №36  Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов. | **26** |
| Самостоятельная работа обучающихся №24  Изучение правил игры в волейбол  Самостоятельная работа обучающихся №25  Отработать верхнюю передачу мяча  Самостоятельная работа обучающихся №26  Повторить верхнюю и нижнюю передачу мяча  Самостоятельная работа обучающихся №27  Изучить нижнюю подачу мяча  Самостоятельная работа обучающихся №28  Изучить верхнюю подачу мяча  Самостоятельная работа обучающихся №29  Отработать передачи мяча  Самостоятельная работа обучающихся №30  Подготовиться к зачетному упражнению  Самостоятельная работа обучающихся №31  Изучить технику нападающего удара  Самостоятельная работа обучающихся №32  Изучить прием мяча с подачи  Самостоятельная работа обучающихся №33  Отработать нападающий удар  Самостоятельная работа обучающихся №34  Изучить блокирование  Самостоятельная работа обучающихся №35  Повторить технические приемы  Самостоятельная работа обучающихся №36  Повторить технические приемы | **26** |
| **Тема 2.3.**  **Мини-футбол.** | Практическое занятие №37  Техника игровых приемов в мини-футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар.  Практическое занятие №38  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в мини-футбол.  Практическое занятие №39  Игра в нападении и в защите. Упражнение квадрат 4х2 и треугольник 3х1  Практическое занятие №40  Игра в нападении и в защите. Упражнение квадрат 4х2 и треугольник 3х1  Практическое занятие №41  Сдача нормативов. Жонглирование мяча.  Практическое занятие №42  Обводка пяти стоек с последующим ударом по воротам. | **12** |
| Самостоятельная работа обучающихся № 37  Изучение правил игры в мини-футбол  Самостоятельная работа обучающихся № 38  Совершенствование технических приемов  Самостоятельная работа обучающихся № 39  Развитие скоростных качеств  Самостоятельная работа обучающихся № 40  Развитие скоростных качеств  Самостоятельная работа обучающихся № 41  Подготовка к зачетному упражнению  Самостоятельная работа обучающихся № 42  Изучить ведение мяча | **12** |  |
| **Тема 2.4.**  **Гандбол.** | Практическое занятие №43  Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передвижения, ловля и передача мяча одной и обеими руками, нападающий бросок.  Практическое занятие №44  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в гандбол.  Практическое занятие №45  Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре. | **6** |
| Самостоятельная работа обучающихся №43  Изучение технических приемов  Самостоятельная работа обучающихся №44  Изучение совершенствования технических приемов  Самостоятельная работа обучающихся №45  Подготовиться к сдаче нормативов | **6** |
| **Раздел 3.**  **Гимнастика.** |  | **20** | ОК 02, ОК03, ОК 06, ОК 9  ЛР1, ЛР2, ЛР 9 |
| **Тема 3.1.**  **Спортивная гимнастика.** | Практическое занятие №46  Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки.  Практическое занятие №47  Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.  Практическое занятие №48  Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь»  Практическое занятие №49  Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.  Практическое занятие №50  Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом | **10** |
| Самостоятельная работа обучающихся №46  Составить комплекс упражнений по гимнастике  Самостоятельная работа обучающихся №47  Упражнения на турнике и брусьях  Самостоятельная работа обучающихся №48  Изучить опорные прыжки  Самостоятельная работа обучающихся №49  Изучить лазание по канату  Самостоятельная работа обучающихся №50  Подготовиться к сдаче нормативов | **10** |
| **Раздел 4.**  **Лыжная подготовка.** |  | **48** | ОК 02, ОК03, ОК 06, ОК 10  ЛР1, ЛР2, ЛР 9 |
| **Тема 4.1.**  **Техника способов передвижения на лыжах** | Практическое занятие №51  Изучение попеременно-двухшажного хода.  Практическое занятие №52  Совершенствование попеременно-двухшажного хода.  Практическое занятие №53  Изучение попеременно-четырехшажного хода.  Практическое занятие №54  Совершенствование попеременно-четырехшажного хода.  Практическое занятие №55  Изучение одновременного бесшажного хода.  Практическое занятие №56  Изучение одновременного одношажного хода.  Практическое занятие №57  Изучение одновременного двухшажного хода.  Практическое занятие №58  Совершенствование одновременного бесшажного хода.  Практическое занятие №59  Совершенствование одновременного одношажного хода.  Практическое занятие №60  Совершенствование одновременного двухшажного хода.  Практическое занятие №61  Сдача нормативов на 2000м и 3000м.  Практическое занятие №62  Выполнение спусков и подъемов. | **24** |
| Самостоятельная работа обучающихся № 51  Изучить попеременно-двухшажный ход  Самостоятельная работа обучающихся №52  Совершенствовать попеременно-двухшажный ход.  Самостоятельная работа обучающихся №53  Изучить попеременно-четырехшажный ход.  Самостоятельная работа обучающихся №54  Совершенствовать попеременно-четырехшажный ход.  Самостоятельная работа обучающихся №55  Изучение одновременного бесшажного хода.  Самостоятельная работа обучающихся №56  Изучение одновременного одношажного хода.  Самостоятельная работа обучающихся №57  Изучение одновременного двухшажного хода.  Самостоятельная работа обучающихся №58  Изучить совершенствование одновременного бесшажного хода.  Самостоятельная работа обучающихся №59  Изучить совершенствование одновременного одношажного хода.  Самостоятельная работа обучающихся №60  Изучить совершенствование одновременного двухшажного хода.  Самостоятельная работа обучающихся №61  Подготовиться к сдаче нормативов на 2000м и 3000м.  Самостоятельная работа обучающихся №62  Отработать спуски и подъемы. | **24** |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2ч. | | **Всего: 252 часов** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование)
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2018. — 304 с.
3. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред.. - М.: Юнити, 2019.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2018. — 256 с

Дополнительные источники: В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2021 г.

Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.

Интернет-ресурсы

http:// [www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека/) портала http:// 21416 s 15.edusite.ru Раздел «ИКТ»

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| ***Умения***  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | По основам знаний, по технике владения двигательными действиями, по уровню физической подготовленности | оценка результатов выполнения практических занятий, оценка выполнения дифференцированный зачет. |
| ***Знания***  О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | По основам знаний, по технике владения двигательными действиями, по уровню физической подготовленности | оценка результатов выполнения практических занятий, оценка выполнения дифференцированный зачет. |