**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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодОК, 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 9ЛР1, ЛР2, ЛР 9 |
| **Тема 1.1.****Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину.** | Практическое занятие №1Вводный 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 №4Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Повторный бег. Практическое занятие №5Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.Практическое занятие №6Техника эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).Практическое занятие №7Техника и тактика бега на длинные дистанции ( 2000м-дев., 3000м-юн.).Практическое занятие №8Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м. Подвижные игры.Практическое занятие №9Выполнение зачётного норматива в беге на 100м. Подвижные игры.Практическое занятие №10Выполнение зачётного норматива в беге на 200м. Подвижные игры.Практическое занятие №11ОРУ. СБУ. Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800м.Практическое занятие №12ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10Практическое занятие №13Прыжок в длину с места и с разбега. Техника выполнения. Сдача нормативовПрактическое занятие №14Эстафетный бег на 100 м, 400 м. | **28** |
| Самостоятельная работа обучающихся №1Изучить беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №2Изучить специально беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №3Повторить специально беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №4Изучить технику бегаСамостоятельная работа обучающихся №5Изучить технику передачи эстафетной палочкиСамостоятельная работа обучающихся №6ОФП (отжимание, приседание)Самостоятельная работа обучающихся №7Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м.Самостоятельная работа обучающихся №8Выполнить специально беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №9Выполнить специально беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №10Подготовиться к сдачи нормативов на 400 м и 800 мСамостоятельная работа обучающихся №11ОРУ, СБУСамостоятельная работа обучающихся №12Изучить технику прыжка в длину и с местаСамостоятельная работа обучающихся №13Повторить передачу эстафетной палочкиСамостоятельная работа обучающихся №14Изучить технику метания гранаты | **28** |
| **Тема 1. 2.****Метание гранаты.** | Практическое занятие №15Выполнение техники метания гранаты. Практическое занятие №16Совершенствование техники метания гранаты. Сдача нормативов. | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №15Повторить технику метания гранаты Самостоятельная работа обучающихся №16Упражнение метателя, метание отягощений. | **4** |
| **Раздел 2.****Спортивные игры.** |  | **116** | ОК 02,ОК03,ОК 06, ОК 9ЛР1, ЛР2, ЛР9 |
| **Тема 2.1.****Баскетбол.** | Практические занятияТехника 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 №17Баскетбол. Правила игры. Ведение, передача, броски мяча в корзину.Практическое занятие №18Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.Практическое занятие №19Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.Практическое занятие №20Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.Практическое занятие №21Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная играПрактическое занятие №22Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.Практическое занятие №23Тактика командного нападения.Самостоятельная работа обучающихся №17Изучить правила игры в баскетболСамостоятельная работа обучающихся №18Изучить технические приемы в баскетболеСамостоятельная работа обучающихся №19Изучить передачи мяча Самостоятельная работа обучающихся №20Изучить броскиСамостоятельная работа обучающихся №21Подготовиться к зачетным упражнениям Самостоятельная работа обучающихся №22Изучить тактику командной защиты Самостоятельная работа обучающихся №23Изучить тактику командного нападения  | **14****14** |
| **Тема 2.2.****Волейбол.** | Практическое занятие №24Подача верхняя и нижняя. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.Практическое занятие №25Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения.Практическое занятие №26Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах.Практическое занятие №27Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.Практическое занятие №28Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.Практическое занятие №29Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.Практическое занятие №30Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.Практическое занятие №31Изучение техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.Практическое занятие №32Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.Практическое занятие №33Сдача нормативов. Нападающей удар через сетку в указанную зону:1,5 или 6Практическое занятие №34Сдача нормативов. Блокирование.Практическое занятие №35Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.Практическое занятие №36Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов. | **26** |
| Самостоятельная работа обучающихся №24Изучение правил игры в волейболСамостоятельная работа обучающихся №25Отработать верхнюю передачу мячаСамостоятельная работа обучающихся №26Повторить верхнюю и нижнюю передачу мячаСамостоятельная работа обучающихся №27Изучить нижнюю подачу мячаСамостоятельная работа обучающихся №28Изучить верхнюю подачу мячаСамостоятельная работа обучающихся №29Отработать передачи мячаСамостоятельная работа обучающихся №30Подготовиться к зачетному упражнениюСамостоятельная работа обучающихся №31Изучить технику нападающего удараСамостоятельная работа обучающихся №32Изучить прием мяча с подачиСамостоятельная работа обучающихся №33Отработать нападающий удар Самостоятельная работа обучающихся №34Изучить блокированиеСамостоятельная работа обучающихся №35Повторить технические приемыСамостоятельная работа обучающихся №36Повторить технические приемы | **26** |
| **Тема 2.3.****Мини-футбол.** | Практическое занятие №37Техника игровых приемов в мини-футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар.Практическое занятие №38Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в мини-футбол.Практическое занятие №39Игра в нападении и в защите. Упражнение квадрат 4х2 и треугольник 3х1Практическое занятие №40Игра в нападении и в защите. Упражнение квадрат 4х2 и треугольник 3х1Практическое занятие №41Сдача нормативов. Жонглирование мяча. Практическое занятие №42Обводка пяти стоек с последующим ударом по воротам. | **12** |
| Самостоятельная работа обучающихся № 37Изучение правил игры в мини-футболСамостоятельная работа обучающихся № 38Совершенствование технических приемовСамостоятельная работа обучающихся № 39Развитие скоростных качествСамостоятельная работа обучающихся № 40Развитие скоростных качествСамостоятельная работа обучающихся № 41Подготовка к зачетному упражнениюСамостоятельная работа обучающихся № 42Изучить ведение мяча | **12** |  |
| **Тема 2.4.****Гандбол.** | Практическое занятие №43Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передвижения, ловля и передача мяча одной и обеими руками, нападающий бросок.Практическое занятие №44Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в гандбол.Практическое занятие №45Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре. | **6** |
| Самостоятельная работа обучающихся №43Изучение технических приемовСамостоятельная работа обучающихся №44Изучение совершенствования технических приемовСамостоятельная работа обучающихся №45Подготовиться 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 №46Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки.Практическое занятие №47Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.Практическое занятие №48Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь»Практическое занятие №49Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.Практическое занятие №50Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом | **10** |
| Самостоятельная работа обучающихся №46Составить комплекс упражнений по гимнастикеСамостоятельная работа обучающихся №47Упражнения на турнике и брусьяхСамостоятельная работа обучающихся №48Изучить опорные прыжкиСамостоятельная работа обучающихся №49Изучить лазание по канатуСамостоятельная работа обучающихся №50Подготовиться 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 №51Изучение попеременно-двухшажного хода.Практическое занятие №52Совершенствование попеременно-двухшажного хода.Практическое занятие №53Изучение попеременно-четырехшажного хода.Практическое занятие №54Совершенствование попеременно-четырехшажного хода.Практическое занятие №55Изучение одновременного бесшажного хода.Практическое занятие №56Изучение одновременного одношажного хода.Практическое занятие №57Изучение одновременного двухшажного хода.Практическое занятие №58Совершенствование одновременного бесшажного хода.Практическое занятие №59Совершенствование одновременного одношажного хода.Практическое занятие №60Совершенствование одновременного двухшажного хода.Практическое занятие №61Сдача нормативов на 2000м и 3000м.Практическое занятие №62Выполнение спусков и подъемов. | **24** |
| Самостоятельная работа обучающихся № 51Изучить попеременно-двухшажный ходСамостоятельная работа обучающихся №52Совершенствовать попеременно-двухшажный ход.Самостоятельная работа обучающихся №53Изучить попеременно-четырехшажный ход.Самостоятельная работа обучающихся №54Совершенствовать попеременно-четырехшажный ход.Самостоятельная работа обучающихся №55Изучение одновременного бесшажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №56Изучение одновременного одношажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №57Изучение одновременного двухшажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №58Изучить совершенствование одновременного бесшажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №59Изучить совершенствование одновременного одношажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №60Изучить совершенствование одновременного двухшажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №61Подготовиться к сдаче нормативов на 2000м и 3000м.Самостоятельная работа обучающихся №62Отработать 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. |