Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики

«Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования Чувашской Республики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

среднего профессионального образования

46.02.04 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Чебоксары 2023

|  |  |
| --- | --- |
| Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.04 Документационное обеспечение управления и архивоведение | УТВЕРЖДЕНА  Приказом № 336/б  от "30" августа 2023г. |

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Разработчик:  Трофимов Василий Владимирович Преподаватель физической культуры.  (ФИО, должность)  "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |  | |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии   
с ФГОС СПО по специальности 46.02.04 Документационное обеспечение управления   
и архивоведение.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ОК 04.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

**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 | **140** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 140 |
| самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация в форме диф. зачета в 4,6 семестрах | |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, ак. ч. /  в том числе  в форме практической подготовки, ак. ч.** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1.** | **Основы знаний по физической культуре** | **10/8** |  |
| **Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры** | **Содержание учебного материала**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| ***Практическое занятие № 1*** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| ***Практическое занятие № 2*** Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 |
| ***Практическое занятие № 3*** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 2 |
| ***Практическое занятие № 4*** Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** |  |  |
| **Тема 2.1.**  **Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала**  Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.) | **26/26** |  |
| **В том числе практических занятий** | **26** | ОК 04, ОК 08 |
| ***Практическое занятие № 5-7*** Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон. Бег 60 и 100 метров. Развивать скоростно-силовые качества. Учет бега 100 метров на результат. | 6 |
| ***Практическое занятие № 8-10*** Прыжок в длину с места. Многоскоки. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет прыжка в длину с места на результат. | 6 |
| ***Практическое занятие № 11-12*** Кроссовая подготовка – бег в равномерном и переменном темпе. Ускорение. Финиширование. Развитие выносливости. Учет: бег 1000 метров с учетом времени. Бег 2000 метров без учета времени. | 6 |
| ***Практическое занятие № 13-16*** Эстафетный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развивать кондиционные способности и выносливость. Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности. | 8 |
| **Раздел 3.** | **Общая физическая подготовка** | **10/10** |  |
| **Тема 3.1.** **Общеразвивающие упражнения** | **Содержание учебного материала**  Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости |  | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| ***Практическое занятие № 17*** Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с тяжелыми мячами. Круговая тренировка для развития силы и общей выносливости. | 2 |
| ***Практическое занятие № 18-19*** Скоростно-силовая подготовка. Варианты челночного бега. Комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Прыжки со скакалкой. | 4 |
| ***Практическое занятие № 20-21*** Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности (контрольная работа) | 4 |
| **Раздел 4.** | **Общеразвивающие гимнастические упражнения на месте и в движении, с предметами и без предметов** | **14/14** |  |
| **Тема 4.1.** **Гимнастика с основами акробатики** | **Содержание учебного материала**  Изучение элементов акробатики. Составление акробатических комбинаций. Совершенствование основных акробатических элементов |  |  |
| **В том числе практических занятий** | **14** | ОК 04, ОК 08 |
| ***Практическое занятие № 22*** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении без предметов. Упражнения в парах. Развивать силовые способности и координацию. | 2 |
| ***Практическое занятие № 23*** Общеразвивающие упражнения с предметами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами. Развивать скоростно-силовые способности. | 2 |
| ***Практическое занятие № 24*** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Развивать гибкость. | 2 |
| ***Практическое занятие № 25-26*** Упражнения в равновесии и упорах на гимнастической скамейке. Упражнения на сопротивление. Развивать координацию. Контрольная работа | 4 |
| ***Практическое занятие № 27-28*** Акробатические элементы. Хореографическая разминка. Соединение различных элементов в связки. Развивать координацию и гибкость. Учет техники выполнения акробатической связки и упражнения в равновесии. | 4 |
| **Раздел 5.** | **Технические приёмы игры в настольный теннис** | **18/18** |  |
| **Тема 5.1.** **Настольный теннис** | **Содержание учебного материала**  **Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.**  Специальные упражнения теннисиста. Ознакомление с видами хвата ракетки. Техника отбивания мяча «толчком» (тычком). Основные физические качества теннисиста и их специальное развитие. |  | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **18** |
| ***Практическое занятие № 29-30*** Тактические действия. Игра в нападении, игра в защите. Правила игры в настольный теннис. | 4 |
| ***Практическое занятие № 31-32*** Учебная игра. Развитие быстроты и реакции. | 4 |
| ***Практическое занятие № 33-34*** Сочетание приемов, технико-тактических действий. Прием-передача, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра | 4 |
| ***Практическое занятие № 35-37*** Развитие координационных способностей. Учет техники подач, прием-передача, нападающий удар, защита. | 6 |
| **Раздел 6.** | **Шейпинг** | **24/24** |  |
| **Тема 6.1.** **Ритмическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** Ознакомление, разучивание, совершенствование комплексов круговой тренировки, комплексов шейпинга |  | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **26** |
| ***Практическое занятие № 38-40*** Стилизованные комплексы ОРУ и танцевальные движения. | 6 |
| ***Практическое занятие № 41-42*** Комплекс общеразвивающего характера по анатомическому принципу. Упражнения для мышц туловища, спины, позвоночника, брюшного пресса, мышц ног. | 4 |
| ***Практическое занятие № 43*** Комплекс ОРУ с локальным воздействием на основные мышечные группы. | 2 |
| ***Практическое занятие № 44-45*** Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения с гантелями. Упражнения с партнером. | 4 |
| ***Практическое занятие № 46-47*** Корригирующая гимнастика. Комплекс упражнений шейпинга по корректировке фигуры. Комплексы общеразвивающего воздействия. | 4 |
| ***Практическое занятие № 48-50*** Профилактика правильной осанки и изящной походки. Комплекс упражнений для мышц спины и ног. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. | 6 |
| **Раздел 7.** | **Аэробика** | **36/36** |  |
| **Тема 7.1. Аэробика** | **Содержание учебного материала** Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках |  |  |
| **В том числе практических занятий** | **36** |  |
| ***Практическое занятие № 51-52*** Введение в аэробику. Базовые шаги классической аэробики, соединение их в простые комбинации.  Занятия с низкой ударной нагрузкой. | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| ***Практическое занятие № 53-54*** Классическая аэробика. Танцевальные элементы и более сложная хореография. Разнообразие стилизаций. Занятия средней интенсивности. | 4 |
| ***Практическое занятие № 55-56*** Общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для ног. *Тестовые упражнения на спину, гибкость.* | 4 |
| ***Практическое занятие № 57*** Фитбол. Силовая аэробика на все основные мышечные группы с использованием различного оборудования. Контрольная работа. | 2 |
| ***Практическое занятие № 58-59*** Аэробика с использованием степ-платформы. Базовые шаги степ аэробики. Соединение их в простые комбинации. | 4 |
| ***Практическое занятие № 60*** Степ-аэробика на основе хореографии средней сложности, составление различных комбинаций по аэробике. | 2 |
| ***Практическое занятие № 61-62*** Калланетик (комплекс упражнений для всех частей тела). Упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальных дыхательных упражнений. | 4 |
| ***Практическое занятие № 63-64*** Пилатес. Упражнения на коррекцию осанки, укрепление внутримышечного корсета, проработка поверхностных и глубинных мышц. | 4 |
| ***Практическое занятие № 65-66*** Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости, увеличение степени подвижности суставов. *Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах*. | 4 |
| ***Практическое занятие № 67-68*** Микс-аэробика. Элементы из разных стилей аэробики. *Тестирование силовой подготовки.* | 4 |
| ***Практическое занятие № 69-70*** Фитнес в офисе. Упражнения для работающих в положении сидя. Дифференцированный зачет. | 4 |
| **Всего**: | | **140** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс, оснащенный:

- оборудованием: гимнастические коврики, мячи, скакалки, фитнес-резинки, бодибары, гантели, тяжелые мячи, мячи для большого тенниса;

- техническими средствами обучения: музыкальный центр, секундомер, цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат, компьютер.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**3.2.1. Основные печатные издания:**

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

4. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0.

**3.2.2. Основные электронные издания:**

1. ЦНИТ СГАУ Форма доступа в Интернете: http://cnit.ssau.ru

2. Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru

**3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471782.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681.

4. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | знать основы физической культуры, её сущность и ценности. Иметь представление о структуре профессионально-личностного развития в процессе физического воспитания. | контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы |
| социально-биологические основы физической культуры. | знать средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Иметь представление о способах повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | знать основные составляющие ЗОЖ и требования к его организации. Понимать значение самовоспитания и самосовершенствования в ЗОЖ. | контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | знать основные причины изменения психофизического состояния в период сессии, а также критерии нервно-эмоционального утомления. | контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | знать цели и задачи общей и специальной физической подготовки, физические способности человека и их совершенствование. Иметь представление о формах и методах физического воспитания. | контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| профессионально-прикладная физическая подготовка. | знать средства и методы направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств, а также методы устойчивости к профессиональным заболеваниям. | контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. |
| правила базовых видов спорта | знать технику и правила изучаемых видов спорта. | контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы. |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| использование физической культуры в организации здорового образа жизни и активного отдыха. | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |
| поддержание работоспособности и профилактика проблем со здоровьем. | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |
| осуществление самоконтроля при занятиях спортом и физическими упражнениями | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта. | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в соревновательной деятельности, готовности к выполнению нормативов ГТО | оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт |