


Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области

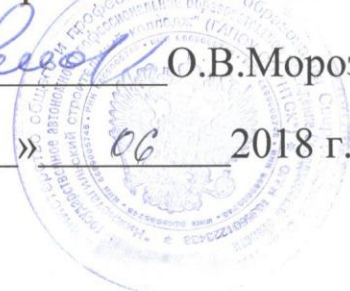
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
Свердловской области

НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «НТСК»

  
О.В.Морозов  
« 27 » 06 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности СПО  
46.02.01 «ДОУиА»

Форма обучения – заочная

Срок обучения 2 года 10 месяцев  
на базе полного (среднего) общего образования

Уровень освоения: базовый

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» среднего профессионального образования (далее – СПО), утвержденного приказом Минобрнауки № 274 от 5 апреля 2010 и на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 11. 08. 2014 №975 «Об утверждении перечня профессий и специальностей СПО», зарегистрированного в министерстве юстиций РФ от 20.08.2014 № 33682

Организация-разработчик: Нижнетагильский строительный колледж

Разработчик:

Борисевич И.В., преподаватель первой категории: ГАПОУ СО «Нижнетагильский строительных колледж»

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК

« 21 » 06 2018 г.

ПЦК Савичева С.В.Савичева

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом,

протокол № 6

« 27 » 06 2018 г.

## Содержание

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» .....	4
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: .....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: .....	5
2. Результаты освоения дисциплины .....	6
3 Структура и содержание учебной дисциплины .....	7
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» .....	8
4. Условия реализации рабочей программы дисциплины .....	10
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	10
4.2. Информационное обеспечение обучения.....	10
5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	12

# 1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01. «Документационное обеспечение и архивоведение»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономической цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Профессиональные важные свойства и качества личности, овладение которыми и их совершенствование, осуществляется в процессе физического воспитания.

- Высокий уровень функционирования и надежности сердечно-сосудистой системы; оперативная и долговременная память; устойчивость к гиподинамии; наблюдательность, объем распределение и переключение, концентрация и устойчивость внимания, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление, целеустремленность, дисциплинированность, решительность, уравновешенность.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки учащегося 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 250 часов.

## 2. Результаты освоения дисциплины

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) 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.

### 3 Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	250
в том числе:	
Составление комплексов упражнений	100
Подготовка к сдаче нормативов ГТО	100
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	40
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 3 семестре	

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
Введение в предмет	1	Теоретические сведения , техника безопасности. Методика разминки	2	2
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		12	
Всего			80	
Самостоятельная (внеаудиторная) работа Практические занятия при изучении дисциплины «физическая культура» Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Воспитание выносливости. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения: ведение,2 шага, бросок. перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол .Совершенствование техники выполнения штрафного броска, Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. Подготовка к сдаче нормативов ГТО Тематика самостоятельной работы (рефератов): - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.  - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств			80	



<p>физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.</li> <li>- Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми</li> </ul> <p>Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы</p>		
---	--	--

## 4. Условия реализации рабочей программы дисциплины

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

Реализация программы дисциплины требует наличия беговой дорожки и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной лит

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2018
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. – 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2015

Дополнительные источники:

1. Ильинич, Гардарики, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2012. - 235с.
2. Евсеев, Ю.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. учеб. пособие. / Ю.И.Евсеев— М.: издательство Просвещение, 2013. - 127 с.
3. Никифорова, Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Г.С.Никифорова. – М. издательство Просвещение, 2010. - 118 с.
4. Волков, В.Ю. Физическая культура. / В.Ю. Волков. 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та., 2011. - 143 с.
5. Лутченко, Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко.-М.: издательство Просвещение, 2012. - 125 с.
6. Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе //«Готов к труду и обороне», № 540 (ГТО), от 11 июня 2014 г.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование» (Электронный ресурс): [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru).
2. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс): [www.minst.ru](http://www.minst.ru)
3. ВФСК ГТО (Электронный ресурс): [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
4. КонсультантПлюс (Электронный ресурс): [www.consultfnt.ru](http://www.consultfnt.ru).

## 5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности обучающихся по видам спорта.