

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абазян Артак Горинович

Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры

Дата подписания: 30.08.2019 08:57:17

Уникальный программный ключ:

7fbf4a479f8599c708daba086bb08864e312b3a7

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально-культурной деятельности и туризма
Кафедра туризма и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой туризма и ФК

_____ И.К. Спирина

26 августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05.Физическая культура

Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Профиль подготовки – социально-экономический

Квалификация (степень) выпускника – специалист по документационному обеспечению управления, архивист

Форма обучения - очная

2019 г.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» части цикла ОГСЭ.05 обучающимся на очной форме обучения по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение 3, 4, 5, 6 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 975 зарегистрировано в Минюсте России от 20 августа 2014 г. N 33682, укрупнённая группа 46.00.00 История и археология.

Рецензенты

К.п.н., доцент, зав.кафедрой туризма и физической культуры КГИК

Спирина И.К.

К.п.н., доцент кафедры педагогики и межкультурных коммуникаций Академии ИМ-СИТ

Харьковская А.Г.

Составитель: Преподаватель Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «26» августа 2019 г., протокол № 1.

© Шутько А.П., 2019
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
1.1 Область применения рабочей программы.....	
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.1 Задания для самостоятельной работы обучающихся	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 975, зарегистрировано в Минюсте России от 20 августа 2014 г. № 33682.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

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.

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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 252час.,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося -126 час.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<u>Максимальная учебная нагрузка (всего)</u>	252
<u>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</u>	126
<u>В том числе:</u>	
<u>лекции</u>	6
<u>практические занятия</u>	120
<u>Самостоятельная работа обучающегося (всего)- современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.</u>	126
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Основы здорового образа жизни		6	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	6	1
	Самостоятельная работа выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции	6	1
Раздел 2. «Способы двигательной активности»		16	
«Тема 2.1 Роль физической культуры в общей физической и кроссовой подготовке»	Содержание учебного материала: Освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных изменений и навыков средствами физической культуры и спорта.		2
	Практическая часть: Тема 2.1.1 Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с гантелями, гимнастическими палками, гириями.	4	
	Тема 2.1.2 Развитие скоростно-силовых качеств и скоростных способностей: прыжки на скакалке, метание набивного мяча, прыжки многоскоки, метание в цель и на дальность снарядов.	4	
	Тема 2.1.3 Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой	2	

	дой для различных суставов		
	Тема 2.1.4 Развитие координационных способностей : варианты челночного бега с изменением направления скорости, способа перемещения, бег преодолением препятствий.	2	
	Тема 2.1.5 Техника и тактика кроссового бега. -бег 500 м - бег 1000 м - бег 1500 м - бег 2000 м - бег 3000 м	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Ориентироваться в частой смене технологий в профессиональной деятельности. Выполнение комплекса упражнений № 1	16	
3 курс 4 семестр			
Раздел 3. Легкая атлетика		18	
	Практические занятия	18	
Тема 3.1 Спринтерский бег	Тема 1.1.1 Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Тема 1.1.2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. ОФП. Тема 1.1.3 Бег 100м. Подвижные игры. ОФП. Тема 1.1.4 Финиширование. Эстафетный бег. Подвижные игры. ОФП. Тема 1.1.5 Челночный бег 4x10м. Подвижные игры. ОФП.	10	2
Тема 3.2 Бег на средние и длинные дистанции	Тема 1.2.1 Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. ОФП. Тема 1.2.2 Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОФП. Тема 1.2.3 Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Подвижные игры. ОФП. Тема 1.2.4 Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. Подвижные игры. ОФП.	8	
	Самостоятельная работа: Отработать приемы прыжка в длину с места; Выполнения комплекса упражнений № 1	18	

Раздел 4. Гимнастика.		14	2
.Тема 4.1 Элементы гимнастики и акробатики.	Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения без предметов(ОРУ). ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ со скакалками. ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат. Акробатическая комбинация; гимнастические тесты.		
	Практические занятия: Тема4.1.1 Строевые упражнения.(ОРУ) Общеразвивающие упражнения без предметов. Тема4.1.2 ОРУ гимнастическими палками. Тема4.1.3 ОРУ со скакалками. Тема4.1.4 ОРУ у гимнастической стенки. Тема4.1.5 Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, полушпагат,шпагат. Тема4.1.6 Акробатическая комбинация; гимнастические тесты. Комплекс упражнений для осанки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Тема4.1.7 Общеразвивающие упражнения в парах. ОРУ на гимнастической скамейке.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные задания. Подготовка сообщений, докладов, рефератов по теме. Изучать правила техники безопасности. Элементы судейства. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством. Выполнения комплекса упражнений № 2	14	
Раздел 5.. Волейбол.		12	
Тема 5.1 Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками	Практические занятия: Тема 5.1.1 Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. ОФП. Тема 5.1.2 Передачи мяча в парах и над собой. Учебная игра. Тема. 5.1.3 Подтягивание на перекладине. Верхняя передача мяча в парах.Нижняя передача в парах. Верхняя и нижняя передачи над собой.	6	
Тема 5.2 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование	Тема 5.2.1 Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием подачи.Учебная игра. ОФП. Тема 5.2.2 Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. ОФП. Тема 5.2.3 Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	6	

	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры. Элементы судейства по волейболу. Участие в соревнованиях различного уровня. Выполнения комплекса упражнений № 2	12	
Раздел 6.Атлетическая гимнастика		10	
.Тема 6.1 Элементы атлетической гимнастики	Практические занятия: Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Техника безопасности занятий: Тема 6.1.1 Развитие мышц грудной клетки. Тема 6.1.2 Развитие мышц ног. Тема 6.1.3 Развитие мышц рук. Тема 6.1.4 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных заданий. Изучать правила техники безопасности. Разработка комплексов упражнений. Участие в соревнованиях. Индивидуальные задания. Выполнения комплекса упражнений № 2.	10	
3 курс 5-6 семестр			
Раздел 7. Волейбол.		14	
Тема 7.1 Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками	Практические занятия: Тема 7.1.1 Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. ОФП. Тема 7.1.2 Передачи мяча в парах и над собой. Учебная игра. Тема. 7.1.3 Подтягивание на перекладине. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача в парах. Верхняя и нижняя передачи над собой.	6	2

Тема 7.2 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование	Тема 7.2.1 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Подача. Учебная игра. ОФП. Тема 7.2.2 Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. ОФП. Тема 7.2.3 Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. ОФП. Тема 7.2.4. Обоюдная игра. Элементы судейства.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правила игры. Элементы судейства по волейболу. Участие в соревнованиях различного уровня. Выполнения комплекса упражнений № 2	14	
Раздел 8. Баскетбол		18	
Тема 8.1 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча	Практические занятия: Тема 8.1.1 Инструктаж по технике безопасности. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча. Учебная игра. Тема 8.1.2 Передачи мяча различными способами на месте. ОФП. Тема 8.1.3 Передача мяча различными способами в движении. Учебная игра. ОФП. Тема 8.1.4 Сгибание-разгибание рук в упоре. Учебная игра. ОФП.	8	
Тема 8.2 Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	Тема 8.2.1 Бросок мяча с места, бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Тема 8.2.2 Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра. ОФП. Тема 8.2.3 Индивидуальные действия в защите и нападении. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	6	2
	Тема 8.2.4 Ведение два шага бросок в кольцо. Прыжок в длину с места. Учебная игра. Тема 8.2.5 Бросок в кольцо с точек, с линии штрафной, подтягивание на перекладине. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры. Элементы судейства по баскетболу. Участие в соревнованиях различного уровня. Выполнения комплекса упражнений № 3	18	
Раздел 9 Легкая атлетика		10	
Тема 9.1 Спринтерский бег	Практические занятия:	10	
	Тема 9.1.1 Инструктаж по ТБ.Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, фи-	2	

	ниширование. Подвижные игры.		
	Тема 9.1.2 Бег 100 метров. Подвижные игры.	2	
Тема 9.2 Бег на средние и длинные дистанции	Тема 9.2.1 Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры. ОФП. Тема 9.2.3 Бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОФП.	4	
	Тема 9.2.2 Бег 500 м(девушки), 1000 м(юноши). Подвижные игры. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнения комплекса упражнений №1	10	
Раздел 10. Футбол.		6	
Тема: 10.1. Футбол	Практические занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	6	2
	Дифференцированный зачет:	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры. Выполнения комплекса упражнений № 3	6	
Всего часов	Аудиторные учебные занятия	126	
	Самостоятельная работа	126	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивных площадок, беговых дорожек, спортивного стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для развития силовых качеств;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Физическая культура»;
- теннисные столы;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для волейбола;
- мячи для баскетбола;
- мячи для футбола;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- гантели и гири разного веса;
- снаряды для метания (гранаты, ядра и др.).

Спортивный комплекс:

- спортивный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учеб. для студ.

учреждений сред. проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 299 с. - ISBN 978-5-4468-1060-4 : 466.00.

Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учеб.-

метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В. М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар : КГИК, 2016. - 175 с.

Интернет ресурсы

Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий, устный опрос, доклады, сообщения; составление комплексов упражнений различной направленности
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий зачетные занятия, устный опрос, рефераты, доклады, сообщения
основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий результаты тестирования, опрос по итогам знаний

Задания для самостоятельной работы обучающихся

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4x10	2-4	2-4

Таблица 2– Комплекс упражнений №2

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14

Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4х9	2-4	2-4
Игра в баскетбол (мин.)	10-30	10-30
Ведение 2 шага, бросок в кольцо	6-10	6-10
Броски в кольцо со штрафной линии и с точек	10-30	10-30

Таблица 3 – Комплекс упражнений №3

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4х9	2-4	2-4
Игра в волейбол (партий)	3-5	3-5
Передачи мяча над собой, сверху, снизу, чередование	30-50	30-50
Передачи мяча в парах сверху, снизу	30-50	30-50
Подача мяча верхняя, нижняя	10-30	10-30