



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | страница |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 04. Физическая культура

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 46.02.01.«Документационное обеспечение управления и архивоведение».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

Дисциплина направлена на формирование элементов следующих общих компетенций:

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;
* самостоятельной работы обучающегося 126 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *252* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *126* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *126* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *126* |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта*** | |

# 2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ | Объем часов | | | Уровень освоения | Домашняя  работа |
| практические занятия | | Самост работа |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | | | | | |
| **Тема 1.1. Основы здорового образа жизни** | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. | 2 | |  | 2 | Выполнить самооценку физических качеств. |
| Практическое занятие №1:Формирование здорового образа жизни. | 2 | |  | Составить программу здорового образа жизни. |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №1:***  составить комплекс упражнений производственной гимнастики (для своей специальности). |  | | 6 | 2 |  |
| **Раздел 2.Учебно-тренировочная деятельность** | | | | | | |
| **Тема 2.1.**  **Легкая атлетика** | Практическое занятие №2: Бег на короткие дистанции | | 2 |  | 2 | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №3: Бег на короткие дистанции | | 2 |  | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №4: Бег на короткие дистанции | | 2 |  | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №5: Бег на короткие дистанции | | 2 |  | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №6: Бег на короткие дистанции | | 2 |  | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №7: Бег на средние дистанции | | 2 |  | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №8: Бег на средние дистанции | | 2 |  | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №9: Бег на средние дистанции | | 2 |  | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №10: Бег на средние дистанции | | 2 |  | упражнения для развития быстроты |
| Практическое занятие №11: Бег на длинные дистанции | | 2 |  | упражнения для развития выносливости |
| Практическое занятие №12: Бег на длинные дистанции | | 2 |  | упражнения для развития выносливости |
| Практическое занятие №13: Бег на длинные дистанции | | 2 |  | упражнения для развития выносливости |
| Практическое занятие №14: Прыжок в длину с места | | 2 |  | упражнения на развитие прыгучести |
| Практическое занятие №15: Прыжок в длину с места | | 2 |  | упражнения на развитие прыгучести |
| Практическое занятие №16: Прыжок в длину с места | | 2 |  | упражнения на развитие прыгучести |
| Практическое занятие №17: Прыжок в длину с места | | 2 |  | упражнения на развитие прыгучести |
| Практическое занятие №18: Метания гранаты | | 2 |  | упражнения на развитие силы рук |
| Практическое занятие №19: Метания гранаты | | 2 |  |  | упражнения на развитие силы рук |
| Практическое занятие №20: Метания гранаты | | 2 |  |  | упражнения на развитие силы рук |
| Практическое занятие №21: Выполнению испытаний ВФСК ГТО | | 2 |  |  | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| Практическое занятие №22: Выполнению испытаний ВФСК ГТО | | 2 |  |  | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №2: Выполнение комплексов упражнений:***  специальные упражнения бегуна;  специальные упражнения прыгуна;  специальные упражнения при метании;  нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);  основные положения методики закаливания;  элементы самоконтроля;  личная гигиена;  нетрадиционные виды физических упражнений (аквааэробика). | |  | 34 | 2 |  |
| **Тема 2.2. Лыжная подготовка** | Практическое занятие №24: Техника попеременно двухшажного хода | | 2 |  | 2 | ходьба на лыжах  3 км |
| Практическое занятие №25: Техника попеременно двухшажного хода | | 2 |  |  | ходьба на лыжах  3 км |
|  | Практическое занятие №26: Техника попеременно двухшажного хода | | 2 |  | 2 | ходьба на лыжах  5 км |
| Практическое занятие №27: Техника попеременно двухшажного хода | | 2 |  | ходьба на лыжах  5 км |
| Практическое занятие №28: Техника одношажного хода | | 2 |  | ходьба на лыжах  5 км |
| Практическое занятие №29: Техника одношажного хода | | 2 |  | ходьба на лыжах  5 км |
| Практическое занятие №30: Техника одношажного хода | | 2 |  | ходьба на лыжах  5 км |
| Практическое занятие №31: Техника подъемов и спусков | | 2 |  | ходьба на лыжах  2 км |
| Практическое занятие №32: Техника подъемов и спусков | | 2 |  | ходьба на лыжах  2 км |
| Практическое занятие №33: Техника подъемов и спусков | | 2 |  | ходьба на лыжах  2 км |
| Практическое занятие №34: Техника подъемов и спусков | | 2 |  | 2  2 | ходьба на лыжах  2 км |
| Практическое занятие №35: Техника подъемов и спусков | | 2 |  | ходьба на лыжах  2 км |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №4:***  ***Выполнение комплексов упражнений:***  специальные упражнения лыжника;  ОРУ на месте;  ОРУ в движении;  нетрадиционные виды физических упражнений (йога). | |  | 25 |  |
| **Тема 2.3. Баскетбол** | Практическое занятие №36: Техника игры в нападении | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №37: Техника игры в нападении | | 2 |  | 2 | повторить правила игры |
|  | Практическое занятие №38: Техника игры в нападении | | 2 |  | 2 | повторить правила игры |
| Практическое занятие №39: Техника игры в нападении | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №40: Владения мячом | | 2 |  | упражнения для кистей |
| Практическое занятие №41: Владения мячом | | 2 |  | упражнения для кистей |
| Практическое занятие №42: Техника игры в защите | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №43: Техника игры в защите | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №44: Техника игры в защите | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №45: Техника игры в защите | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №46: Техника овладения мячом и противодействия | | 2 |  | выполнение многоскоков |
| Практическое занятие №47: Техника овладения мячом и противодействия | | 2 |  | выполнение многоскоков |
| Практическое занятие №48: Элементы тактики игры в нападении | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №49: Элементы тактики игры в нападении | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №50:Элементы тактики игры в защите | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №51:Элементы тактики игры в защите | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №52:Элементы тактики игры в защите | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №53:Элементы тактики игры в защите | | 2 |  |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №54: Выполнению испытаний ВФСК ГТО | | 2 |  |  | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| Практическое занятие №55: Выполнению испытаний ВФСК ГТО | | 2 |  |  | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №5:выполнение комплекса упражнений:***  специальные упражнения баскетболиста;  ОРУ с мячом;  прыжковые упражнения;  ОРУ с гимнастической палкой. | |  | 18 | 2 |  |
| Практическое занятие №56: Техника верхней передачи. | | 2 |  | 2 | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие №57: Техника верхней передачи | | 2 |  | 2 | упражнения на быстроту |
| **Тема 2.4. Волейбол** | Практическое занятие №58: Техника верхней передачи. | | 2 |  | 2 | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие №59: Техника верхней передачи. | | 2 |  | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие №60: Техника нижней передачи. | | 2 |  | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие №61: Техника нижней передачи. | | 2 |  | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие №62: Техника нижней передачи. | | 2 |  | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие №63: Техника нижней передачи. | | 2 |  | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие №64: Техника – тактические взаимодействия в нападения и в защите. | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №65: Техника – тактические взаимодействия в нападения и в защите. | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №66: Техника – тактические взаимодействия в нападения и в защите. | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №67: Техника – тактические взаимодействия в нападения и в защите. | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №68: Техника – тактические взаимодействия в нападения и в защите. | | 2 |  | повторить правила игры |
| Практическое занятие №69: Техника подачи | | 2 |  | упражнения на развитие силы рук |
| Практическое занятие №70: Техника подачи | | 2 |  | упражнения на развитие силы рук |
| Практическое занятие №71: Выполнению испытаний ВФСК ГТО | | 2 |  | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| Практическое занятие №72: Выполнению испытаний ВФСК ГТО | | 2 |  | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №6: Выполнение комплекса упражнений:***  специальные упражнения волейболиста;  ОРУ со скакалкой;  прыжковые упражнения;  методика корригирующей гимнастики для глаз;  упражнения с мячом;  нетрадиционные виды физических упражнений (шейпинг)  утренняя гигиеническая гимнастика. | |  | 21 | 2 |  |
| **Тема 2.5. Гимнастика** | Практическое занятие №72: Акробатические упражнения с мячом | | 2 |  |  | упражнения на гибкость, координацию |
| Практическое занятие №20: Акробатические упражнения с обручем | | 2 |  |  | упражнения на гибкость, координацию |
| Практическое занятие №21: Акробатические упражнения со скакалкой | | 2 |  |  | упражнения на гибкость, координацию |
| Практическое занятие №22: Акробатические упражнения на бревне | | 2 |  |  | упражнения на гибкость, координацию |
| Практическое занятие №23: Акробатические упражнения в парах | | 2 |  |  | упражнения на гибкость, координацию |
| Практическое занятие №24: Акробатические упражнения в парах | | 2 |  |  | упражнения на гибкость, координацию |
| Практическое занятие №25:Выполнению испытаний ВФСК ГТО | | 2 |  | 2 | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| Практическое занятие №26:Выполнению испытаний ВФСК ГТО | | 2 |  |  | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №3:***  ***Выполнение комплексов упражнений:***  упражнения на гибкость;  упражнения на фитболах;  упражнения с гимнастическими гантелями. | |  | 24 |  |  |
| **Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура»** | | | 2 |  |  |  |
| **Итого: 252** | 126 | | 126 |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных зада

# 3. условия реализации программы дисциплины

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивный зал.

Оборудование спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; лыжи, обручи, скакалки, гимнастическое бревно, гранаты.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

1. Основные источники:Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.

**Дополнительные источники:**

1.Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

2.Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

3.Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

4.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

5.Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

6.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

7.Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

8.Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

9.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

10.Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.

11.Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**Контрольи оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Показатели оценки результата** |
| **1** | **2** |
| **Уметь** | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | выполнение физических упражнений в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов  к труду и обороне» (ГТО). |
| **Знать** | |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека |
| - основы здорового образа жизни; | пониманиепринципов здорового образа жизни |