

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УР:
_____И.П. Лебедева

Специальность: 09.02.07. «Реклама»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Новокузнецк

РАССМОТРЕНО:
на заседании МК «ОГСЭ и ЕН»
Протокол № ____ от «__» ____ 20__ г.
Председатель МК
_____ Куропаткина Т. Ю.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 42.02.01 Реклама, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 510, а также в соответствии с учебным планом по специальности среднего профессионального образования 42.02.01 – Реклама, утверждённого директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н., Приказ № 89/1 от 31.08.2018г.

Организация-разработчик рабочей программы:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик рабочей программы:

Свистунов Сергей Васильевич - преподаватель

Рецензент: Кучумова Н. Я.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
	ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЕН.01 МАТЕМАТИКА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 42.02.01 Реклама.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре АОП СПО ПССЗ:

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
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.08	Самостоятельно определять задачи профессионального и

	личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.09	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК.10	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часов:

в том числе:

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 172 часа;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка(всего)	344
Обязательная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	
Самостоятельная работа	172
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	172/172	
Раздел 1. Основы физической культуры		6	1-2
Тема 1.1 Физическая культура профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности	Содержание учебного материала:		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика		46	1-3
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	Низкий старт		
	Техника прыжка в длину с места		
	Техника безопасности на занятия Л/а.		
	Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Техника бега на средние дистанции		
	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров; бег 500 метров		
Раздел 3. Баскетбол		44	1-3
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		

Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала			
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала			
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу			
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу			
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	Учебная игра			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала			
	Ведение мяча два шага с броском			
	Бросок мяча с места под кольцо			
	Ведения мяча правой рукой			
	Ведения мяча левой рукой			
Раздел 4. Волейбол		34		1-3
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала			
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	стойки в волейболе			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала			
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	передачи мяча двумя руками сверху			
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала			
	Отработка техники прямого нападающего удара			
	Нападающие удары			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала			
	передача мяча над собой снизу			
	Учебная игра с применением изученных положений			
	Блокирование нападающего удара			
	Передачи мяча двумя руками снизу			
	Передачи мяча двумя руками на месте			
	Передачи мяча двумя руками после			

	перемещения		
	Тактика игры в защите		
	Тактика игры в нападении		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		20	1-3
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Техника коррекции фигуры		
	Упражнения для развития силы		
	Развития выносливости		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Упражнения на тренажерах		
Раздел 6. Лыжная подготовка		22	1-3
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Одновременные бесшажный		
	Одновременны одношажный		
	Двушажный классический ход		
	Прохождения дистанции 1 км		
	Попеременные лыжные ходы		
	Попеременный двушажный ход		
	Повороты, торможения		
	Эстафета		
Всего:		172	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличие: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала:

- домашний кинотеатр – 1 шт.,
- DVD – 1 шт.,
- телевизор – 2 шт.,
- кондиционер - 2 шт.,
- тренажер - 13 шт.,
- беговая дорожка WESLO - 2шт.,
- велотренажер BODYsculpt. - 1 шт.,
- беговая дорожка KETTLER - 1 шт.,
- штанга - 1 шт.,
- стенка гимнастическая - 1 шт.,
- тренажер WEIDER – 1шт.,
- тренажер STEPPER - 1 шт.,
- «Эллипсоид» – 1 шт.,
- тренажер «Гребля» – 1 шт.,
- тренажер спортивный KETTLER - 1 шт.,
- коленопор – 1 шт.,
- маты – 13 шт.,
- мячи гимнастические – 11 шт.,
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- весы напольные – 1 шт.,
- гантели (1.5 и 2 кг) – 34 шт.;

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (часть сооружения стадиона «Металлург»)

- футбольное поле,
- беговые дорожки,
- полоса препятствий в составе 8 элементов,
- уличный комплекс сдачи ГТО,
- прыжковая площадка,
- прочие;

Оборудование стрелкового тира:

- лазерный тир «Кадет»:
- количество стрелков — 2,
- мишени — проецируемые: неподвижные, появляющиеся, движущиеся,
- экран — 2х2 м,
- оружие — пистолет Макарова, автомат Калашникова,
(оборудование — беспроводное,
- точность регистрации попадания — 2 мм);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, **дополнительной** литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов , Письменский И. А.- 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2018. – 493 с.- (Профессиональное образование). - Текст : непосредственный

Дополнительные источники:

1. физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер (и др) – Москва : Юрайт, 2018. – 424.- (профессиональное образование).- Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. ЮРАЙТ : электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2018. – URL: [https:// biblio-online.ru](https://biblio-online.ru).

2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – .
– URL: <https://elibrary.ru> – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –
Текст : электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, контрольных работ, а также выполнение индивидуальных заданий, исследований.

	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ПК, ОК)	Основные показатели оценки результата
	умения: <ul style="list-style-type: none"> • 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 профессии (специальности) 	<p>Умение различать основные задачи физических упражнений профилактической направленности: повысить устойчивость организма воздействию неблагоприятных факторов труда.</p> <p>Это комплекс упражнений, подобранных для профилактики: количество упражнений, темп, продолжительность.</p>
	знания: <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен понимать роль физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Знание основ ЗОЖ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима труда и отдыха; - соблюдения режима двигательной активности, рационального питания; - разумное использование методов закаливания и др.
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Рациональность планирования и организации собственной деятельности в соответствии с профессиональными целями. Объективность анализа профессиональной деятельности. Аргументированность оценки качества выполнения профессиональных задач.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Результативность решения профессиональных проблем. Оперативность решения нестандартных задач. Анализ профессиональной ситуации с позиции возможностей и ожидаемых рисков.

ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Результативность общения с коллегами, руководством, социальными партнерами. Успешность применения на практике коммуникативных качеств личности в процессе общения с сокурсниками, педагогами, сотрудниками, руководством, работодателем. Соблюдение принципов профессиональной этики
Ок.08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Самоорганизация по освоению профессиональных компетенций во внеучебное время. Самостоятельное освоение дополнительных профессиональных компетенций. Участие в общественной деятельности, способствующей личностному развитию. Участие в профессиональных конкурсах
ОК.09	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Изучение и анализ инноваций в области разработки технологических процессов профессиональной деятельности. Результативность использования инновационных технологий.
ОК.10	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.	планирование методов и способов решения профессиональных задач в соответствии с целями и задачами предприятия;

Разработчики:

федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат»

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Преподаватель Свистунов С. В.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

/см. файл ЛИСТЫ ДОПОЛНЕНИЙ

Дата внесения изменений: протокол МК от 201 г.	Место внесения изменения в структуре рабочей программы	Содержание изменения рабочей программы
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		
Протокол № ____ от «____» 20 г.		