

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

заочная форма обучения

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 42.02.01 РЕКЛАМА и примерной программы учебной дисциплины.

Разработчики:

Клочкова Мария Владимировна, преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Реброва Анастасия Сергеевна, преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.01 РЕКЛАМА.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу основной программы и имеет практико-ориентированную направленность. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка обучающихся к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности СПО 42.02.01 РЕКЛАМА и овладению общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности

С целью овладения указанным видом деятельности и соответствующими общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

ОК	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 8 ОК 9 ОК 10	У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2 основы здорового образа жизни

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Структура учебной дисциплины 42.02.01 РЕКЛАМА ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т.ч. в форме практ. подготовки	в т.ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
						Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная , часов	Произв. (по профилю специальности), часов
						Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. лекции, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12
	42.02.01 РЕКЛАМА	344	344	2		6	2	4	338	-		
	Всего:	344	344	2		6	2	4				

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Умения, знания		Информационно-техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно-практические		У	З	Информационные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5		7	8	9	10	11
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			1		13					
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		1			У1 У6 У8	31 36 38	1.1 2.2 2.3		Фронтальная беседа, устный опрос
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			5		325					
Тема 2.1. Общая физическая подготовка		1. Практическое занятие «Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м» 2. Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1			У1 У4 У8	31 34 38	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий

		Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м»							
		3.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег»							
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.		4.Практическое занятие «Комплекс общеразвивающих упражнений»			У1 У4 У6 У8	31 34 36 38	1.1 2.1 2.2		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
		5.Практическое занятие «Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп»							
		6.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп»							
		7.Практическое занятие «Комплекс упражнений ГТО»							
		8.Практическое занятие «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку»							
		9.Практическое занятие «Техника безопасности	1		У1 У4	31 34	1.1 2.1		тестирование,

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол		на занятиях по волейболу. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.»				У8	38			выполнение индивидуальных заданий
		10.Практическое занятие «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче»								
		11.Практическое занятие «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару»								
		12.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»								
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол		13.Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с баскетбольными мячами»	1			У1 У4 У8	31 34 38	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
		14.Практическое занятие «Обучение технике								

		броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам»								
		15.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча», «Совершенствование тактических и технических действий в игре»								
		16.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»								
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика		17.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	1			У1 У4 У8	31 34 38	1.1 2.4		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
		18.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, бодибарами»								
		19.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»								

		20.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»									
		21.Практическое занятие. «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп на тренажерах»									
Дифференцированный зачет			1								

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал №1, спортивный зал №2, спортивный зал №3.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

Спортивный зал №1: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические маты, степы, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, антенны волейбольные, коврики, теннисный стол.

Спортивный зал №2: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические маты, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, штанги, блины, гантели (разные), бодибары, гири 16, 24, 32 кг, коврики, скакалки, секундомеры, платформа для сдачи норматива «отжимания», тумба для сдачи норматива «гибкость».

Спортивный зал №3: гимнастические стенки, боксерские груши, маты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола, гимнастический комплекс, беговая дорожка, прыжковая яма.

4.2. Информационное обеспечение обучения

1. Основные источники:

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

2. Дополнительные источники:

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт [URL:https://urait.ru/bcode/469681](https://urait.ru/bcode/469681)

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;
- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;
- преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.