

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Российский государственный
гуманитарный университет» в г. Домодедово Московской области
(Филиал РГГУ в г. Домодедово)

Отделение среднего профессионального образования

Рабочая программа

по дисциплине:

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

2-3 курсы

Специальность: (код и наименование специальности):

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и
архивоведение»

Квалификация специалистов среднего звена:

Специалист по документационному обеспечению управления,
архивист

Домодедово

2022 год

УТВЕРЖДЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин

Протокол
№ 2

от “21” марта 2022 г.

Разработана на основе требований
Федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования (ФГОС СПО) по
специальности 46.02.01
Документационное обеспечение
управления и архивоведение

Составитель Маслаков В.Е. – преподаватель отделения СПО

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины	4
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:.....	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	10
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	10
3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

название дисциплины

1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**, утвержденного Минобрнауки России № 975 от 11.08.2014 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана ППССЗ

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Изучение «Физической культуры» на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих цели и задач:

Цель образования по физической культуре — формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном совершенствовании физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Воспитание основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой из жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- В формировании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

В рабочей программе учебной дисциплины «физическая культура» уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

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.

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлена на освоение следующих компетенций:

ОК 2 Организовать собственную деятельность, выбирая 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.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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:	
лекции	8
лабораторные работы	0
практические занятия	118
контрольные работы	0
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестры) и дифференцированного зачета (6 семестр)</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Форма проведения занятия
1	2	3	5
Теоретический раздел Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	4	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к контрольным мероприятиям.	13	Самостоятельная работа
Теоретический раздел Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	2	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	Самостоятельная работа обучающихся: : подготовка к контрольным мероприятиям.	13	Самостоятельная работа
Теоретический раздел Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к контрольным мероприятиям.	11	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 4. Физические упражнения корректирующей направленности	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов корригирующих упражнений.	11	Самостоятельная работа

Учебно-методический раздел Тема 5. Утренняя, вводная и производственная гимнастика.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	11	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 6. Профессионально значимые качества	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств специалиста.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: определение профессионально значимых качеств.	11	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 7. Самооценка при занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовленности. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: проведение самооценки профессионально значимых физических качеств и свойств личности.	11	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 8. Дневник самоконтроля	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Личный дневник самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение дневника самоконтроля.	11	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 9. Индивидуализация физической активности	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности.	11	Самостоятельная работа
Учебно-тренировочный раздел Тема 4.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Изучение и совершенствование: комплексов упражнений на месте, комплексов упражнений с передвижением, комплексов упражнений со скакалкой (юноши и девушки), комплексов упражнений с гимнастическим обручем (девушки), комплексов упражнений с гимнастической палкой		Фронтальное, групповое и индивидуальное

Вольные упражнения	(юноши и девушки).		обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов вольных упражнений.	11	Самостоятельная работа
Учебно-тренировочный раздел Тема 5. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Изучение и совершенствование статических (упоры, стойки, полу-шпагаты, мосты) и динамических (перекаты, кувырки, перевороты, прыжки) акробатических упражнений. Изучение и совершенствование комплексов акробатике упражнений. Воспитание физических качеств (слила и координационные способности) необходимых для эффективных выполнений отдельных акробатических упражнений и их соединений.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение силовых и координационных упреждений.	11	Самостоятельная работа
Учебно-тренировочный раздел Тема 6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Изучение и совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики, используемых для увеличения поперечника мышц груди, спины, плеча, бедра, голени. Коррекция телосложения в целом или отдельных частей тела.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	11	Самостоятельная работа
Учебно-тренировочный раздел Тема 7. Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия: Изучение и совершенствование (с учетом особенностей профессиональной деятельности): комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений «физкультурных» пауз в течении рабочего дня, комплексов упражнений до начала рабочего дня, комплексов упражнений рекреационной направленности, комплексов упражнений используемых для профилактики профессиональных нарушений здоровья. Воспитание профессионально значимых физических качеств.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов профессионально прикладной физической подготовки.	11	Самостоятельная работа

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины происходит на основании договора б/н от 30.08.2016 г. с МАУ «Городской стадион «Авангард» о сетевой форме реализации образовательной программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Источники

Основная литература:

1. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1898493>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>

Дополнительная литература:

3. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.eios.dom-rggu.ru> - электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово;
2. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронные учебники электронно-библиотечной системы IPRbooks (ЭБС IPRbooks).
3. <https://znanium.com> – электронная библиотечная система

3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация учебного процесса, в том числе промежуточной аттестации для студентов имеющих ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидов осуществляется с учетом особенностей их

психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Создание безбарьерной среды направлено на потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Предусмотрена возможность альтернативных устройств ввода информации: специальная операционная система Windows, такая как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настраивать действия Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши. Для слабослышащих студентов имеется в наличии звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и видеоматериалы.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

Вся образовательная информация, представленная на официальном сайте университета, соответствует стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент доступен для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья. В университете установлена лицензионная программа Website x5 free 10 (программа для бесплатного создания сайтов).

При необходимости для прохождения учебной практики имеется возможность создания рабочего места в учебном корпусе.

Государственная итоговая аттестация выпускников с ограниченными возможностями здоровья является обязательной и осуществляется после освоения основной образовательной программы в полном объеме, включая защиту выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к государственной итоговой аттестации и в период ее проведения имеют возможность доступа в аудитории, к библиотечным ресурсам филиала.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценочные упражнения, оценочные задания.
	Оценочные упражнения, оценочные задания.

Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Собеседование
Основы здорового образа жизни.	Собеседование

Комплект фонда оценочных средств хранится в отделении среднего профессионального образования филиала РГГУ в г. Домодедово

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных БД и информационно-справочные систем (ИСС) (2022 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Операционная система тонких клиентов WTware	WTware	Лицензионное
2	Windows server 2008	Microsoft	Лицензионное
3	Microsoft office 2010/2013	Microsoft	Лицензионное
4	Windows 7 Pro	Microsoft	Лицензионное
5	MyTestXPro	MyTestX	Лицензионное
6	Windows server 2012	Microsoft	Лицензионное
7	Windows 8.1	Microsoft	Лицензионное
8	Windows 10 Pro	Microsoft	Лицензионное
9	Dr. Web	Dr. Web	Лицензионное
10	Касперский	Лаборатория Касперского	Свободно распространяемое
11	Adobe Acrobat Reader 9	Adobe Systems	Лицензионное
12	Zoom	Zoom	Свободно распространяемое
13	Discord	Discord	Свободно распространяемое