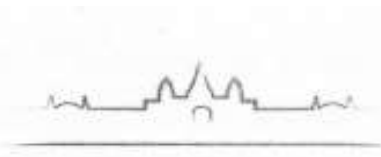


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Катрич Ольга Владимировна  
Должность: директор  
Дата подписания: 15.09.2023 11:06:32  
Уникальный программный ключ:  
cfda5e8f32dda9141ed3a8a5d0d734bfe31afd91



Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Новосибирский городской открытый колледж»  
(АНО СПО «НГОК», НГОК)

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
АНО СПО «НГОК»  
Протокол № 1  
от «23» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО СПО «НГОК»  
  
А.А.Демидов  
«23» августа 2022 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности  
42.02.01 Реклама

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 42.02.01 Реклама и примерной основной образовательной программы по специальности 42.02.01 «Реклама»

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирской городской открытый колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения примерной рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни;

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10 Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

## **1.3 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

объем образовательной программы составляет 344 часов, в том числе:

работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 172 часов;

самостоятельная работа обучающихся – 172 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем программы</b>	344
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	170
Самостоятельная работа	172
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>6</b>
Тема 1.1. Спорт в физическом воспитании	<b>Содержание учебного материала</b>	4
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить рефераты, презентации, кроссворды, ребусы.	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции (100м)	<b>Практические занятия</b>	14
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции (100 м. по частям). Низкий старт. Совершенствование техники бега на 100 м. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив Бег на 100 м	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега на короткие дистанции (100 м. по частям). Низкий старт. Совершенствование техники бега на 100 м. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив Бег на 100 м	14
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции (500м-1000м)	<b>Практические занятия</b>	16
	Техника бега на средние дистанции (500-1000м). Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500-1000 м). Развитие общей и скоростной выносливости. Контрольный норматив Бег на 500м (дев.), бег на 1000 м (юн.)	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега на средние дистанции (500-1000м). Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500-1000 м). Развитие общей и скоростной выносливости. Контрольный норматив Бег на 500м (дев.), бег на 1000 м (юн.)	16
	<b>Практические занятия</b>	14

Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания и полета, приземления.  Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости.  Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».  Техника прыжка в длину с места.  Контрольный норматив  Прыжок в длину с места  Прыжок в длину с разбега</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания и полета, приземления.  Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости.  Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».  Техника прыжка в длину с места.  Контрольный норматив  Прыжок в длину с места  Прыжок в длину с разбега</p>	14
Тема 2.4. Техника метания гранаты с разбега	<p><b>Практические занятия</b>  Метание теннисного мяча  Техника метания гранаты с разбега  Контрольный норматив  Метание гранаты 500гр (дев.)  Метание гранаты 700гр (юн.)</p>	14
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Метание теннисного мяча  Техника метания гранаты с разбега  Контрольный норматив  Метание гранаты 500гр (дев.)  Метание гранаты 700гр (юн.)</p>	14
Тема 2.5. Эстафетный бег	<p><b>Практические занятия</b>  Контрольный норматив  Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки.</p>	12
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Контрольный норматив  Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки  Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	12
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		
	<b>Практические занятия</b>	16

Тема 3.1. Строевые упражнения и гимнастические построения	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно»; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно»; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий	16
Тема 3.2. Кувырки и стойки	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения кувырка вперед Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках	14
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники выполнения кувырка вперед Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках	
Тема 3.3. Опорный прыжок	<b>Практические занятия</b> Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.) Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести.	12
	<b>Самостоятельная работа:</b> Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.) Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести	12
Тема 3.4. Лазание по канату	<b>Практические работы</b> Лазание по канату. Изучение техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив Лазание по канату в три приема	12
	<b>Самостоятельная работа:</b> Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта	



	здоровья).	
<b>Раздел 4. Виды спорта</b>	<b>Практические работы</b>	
	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Элементы единоборства. Дыхательная гимнастика.	44
	<b>Самостоятельная работа</b>	44
	Ведение личного дневника самоконтроля	
<b>Всего:</b>		<b>344</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов.

#### **Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

1. гимнастические скамейки,
2. скакалки
3. обручи,
4. гимнастические палки,
5. гантели
6. силовой комплекс,
7. беговая дорожка,
8. музыкальный центр,
9. ноутбук,
10. принтер,
11. секундомер,
12. рулетка,
13. калькулятор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основная литература:**

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

##### **Дополнительная литература:**

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>-сдача контрольных нормативов;</p> <p>-экспертная оценка практических занятий;</p> <p>- экспертная оценка ведение календаря самонаблюдения.</p>
<b>Знания:</b>	
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>-Тесты;</p> <p>-устный опрос</p> <p>- дифференцированный зачет</p>