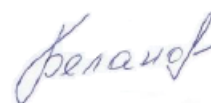


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



А.Э. Беланов

31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

ОГСЭ.04 Физическая культура

*Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом*

42.02.01 Реклама

*Шифр и наименование специальности*

профиль подготовки - гуманитарный

*Профиль подготовки (технический, естественнонаучный, социально-экономический,  
гуманитарный)*

квалификация выпускника – специалист по рекламе

*Квалификация выпускника*

форма обучения - очная

*Форма обучения*

Учебный год: 2021 – 2022

2022 – 2023

2023 – 2024

Семестр(ы): 3,4,5,6,7

Рекомендована: заседанием кафедры физического воспитания и спорта  
31.08.2020 г., протокол №2511-12

Составители программы: Беланов А.Э., кандидат педагогических наук, доцент,  
зав.кафедрой физического воспитания и спорта

2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

*название дисциплины*

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 42.02.01 Реклама, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. №510 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама", входящей в укрупненную группу специальностей 42.00.00 «Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело».

Программа учебной дисциплины реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 42.02.01 Реклама", входящей в укрупненную группу специальностей 42.00.00 «Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело».

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

Относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### 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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

Код компетенции	Содержательная часть компетенции
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.
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.
-------	--

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 172 часа;

- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 172 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	172
в том числе:	
теоретические занятия	12
лабораторные занятия	160
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	172
в том числе	
самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом	172
<b>Итоговая аттестация в форме – дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Введение</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лекция.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	1
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лекция.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1
<b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лекция.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной нагрузки. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.	4	1
<b>Самостоятельная работа по 1 разделу:</b> Использование полученных знаний в повседневной жизни, отказ от вредных привычек. Составление тестов для определения индивидуальной оптимальной физической нагрузки.		8	2,3
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>		<b>328</b>	

<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лабораторные занятия.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	24	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Систематические занятия бегом на средние дистанции (девушки – 500 м, юноши – 1500 м), выполнение специальных упражнений: бег с ускорениями, пружинистый бег, равномерный бег слабой и средней интенсивности. Выполнение различных прыжковых упражнений.	36	2,3
<b>Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лабораторные занятия.</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения для коррекции нарушений осанки, акробатические упражнения). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соблюдение правил техники безопасности и страховки.	24	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Систематические занятия гимнастикой, выполнение упражнений, развивающих силовые качества, гибкость. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов ГТО.	36	2,3
<b>Тема 2.3. Лыжные гонки.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лабораторные занятия.</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.	24	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Лыжные прогулки в зимнее время. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов ГТО.	24	2,3
<b>Тема 2.4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лабораторные занятия.</b> Проведение спортивных игр в спортивном зале: бег наперегонки, групповые прыжки, перетягивание каната, командные игры.	24	2
<b>Тема 2.5. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лабораторные занятия.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности. Игра по упрощенным правилам волейбола.	34	2

<b>Тема 2.6.</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Лабораторные занятия.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола.	34	2
<b>Самостоятельная работа по подготовке к зачету:</b> Самостоятельные занятия игровыми видами спорта: волейбол, стритбол, футбол, бадминтон, настольный теннис. <b>Форма контроля:</b> тестирование физической подготовленности. <b>Метод контроля:</b> измерение показателей физической подготовленности.		<b>68</b>	2,3
<b>ВСЕГО</b>		<b>344</b>	

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 задач.)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета социально-экономических дисциплин, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета (аудитории):

- учебные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-методической документации;

Оборудование для спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные); гимнастические маты, обручи, скакалки, многофункциональные тренажеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183498">https://e.lanbook.com/book/183498</a> (дата обращения: 13.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
1	Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов : учебно-методическое пособие / составитель А. И.. — Иркутск : ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/117581">https://e.lanbook.com/book/117581</a> (дата обращения: 13.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

в) интернет-ресурсы



№ п/п	Источник
1.	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> .
2.	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – ( <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http // www.lib.vsu.ru/</a> ).
3.	Интернет-ресурсы: <a href="http://www.sport.ru/">http://www.sport.ru/</a>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. После каждого семестра – зачет. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

Критерии оценки экзамена по итогам освоения дисциплины:

- **отлично**: знание основного материала дисциплины, успешное выполнение нормативов;
- **хорошо**: знание большей части материала дисциплины и методов его использования, успешное выполнение нормативов;
- **удовлетворительно**: наличие представления об основных положениях материала дисциплины, неполное выполнение нормативов;
- **неудовлетворительно**: отсутствие практических навыков при слабом представлении о содержании дисциплины, невыполнение нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p style="text-align: center;">УМЕНИЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p style="text-align: center;">ЗНАНИЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение техники безопасности с целью предотвращения травматизма;</li> <li>- наблюдение за физическим самосовершенствованием, контроль техники двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>- систематические занятия физической культурой и спортом</li> <li>- знание о необходимости физической культуры в формировании здорового образа жизни, развитии физических качеств и профилактике вредных привычек.</li> </ul>