

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДАЮ

**Заместитель директора
по учебно-методической работе**
Елькина З.Д.
«28» февраля 2020 г.



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

для специальности
42.02.01 Реклама
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника
Специалист по рекламе
(базовая подготовка)

Форма обучения
Очная

Пермь, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 510).

Программа предназначена для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Савин Д.А., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 3 от «17» января 2020 г.

Рекомендована к утверждению педагогическим советом АНО ПО «ПГТК» (протокол от «21» февраля 2020 г. № 3).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в число дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование навыков здорового, безопасного образа жизни; формирование физической культуры личности обучающегося и систематического физического совершенствования, для поддержания здорового образа жизни и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

- У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У2 *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности*
- У3 *пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.*
- У4 *взаимодействовать в группе и команде*

знать:

- З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- 32 основы здорового образа жизни;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

В результате освоения данной дисциплины выпускник должен обладать общими компетенциями:

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.

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
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	172
Самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	Практическое занятие Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	У1, 31, 32, ОК6, ОК8
Тема 1.2. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Практические занятия Практические занятия Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств. Спорт в физическом воспитании студентов. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Роль и место российских спортсменов в Олимпийском движении. Средства и методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Комплексное развитие физических качеств.	2	У1, 31, 32, ОК6, ОК8
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Техника эстафетного бега. Совершенствование техники специально - беговых упражнений. Контрольный норматив: «бег 100м; 300м; 500 м». Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Развитие и совершенствование физических качеств. Обучение технике эстафетного бега.	12	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК6, ОК8
Тема 2.2. Бег на длинные	Практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	12	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2,

дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		ОК6, ОК8
Тема 2.3. Кроссовая подготовка.	Практические занятия Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	12	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК6, ОК8
Тема 2.4. Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	Практические занятия Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники двигательных действий. Контрольный норматив: «бег 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)».	12	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК6, ОК8
Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений.	10	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК6, ОК8
Тема 2.6. Техника эстафетного бега.	Практические занятия Контрольный норматив: «бег – 100м». Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега.	12	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК6, ОК8
Тема 2.7. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП.	12	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК6, ОК8
Тема 2.8 Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия Техника метания гранаты.	10	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговая тренировка по станциям. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.	10	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК6, ОК8

	Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища». Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы. Контрольный норматив: «отжимание». Повышение уровня ОФП.		
Раздел 3 Спортивные игры			
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Тестирование технического приёма: «подача мяча на точность». Правила волейбола. Учебная игра. Применение изученных приёмов. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Тестирование технического приёма: «чередование передач сверху, снизу». Учебная игра.	10	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8, ОК9
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения ведения и бросков мяча. Тестирование технического приема: «броски с 3 м». Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Совершенствование штрафных бросков. Обучение групповым действиям в нападении и защите. Совершенствование техники игры. Тестирование технических и тактических действий в игре. Учебная игра.	12	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8, ОК9
Тема 3.3. Ручной мяч	Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	10	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8, ОК9
Тема 3.4. Настольный теннис	Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила игры. Совершенствование технических элементов учебной игры. Совершенствование техники подач и приёма мяча. Совершенствование технических приемов и оценка техники игры.	10	У1, У2, У3, У4, 31, 32, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8, ОК9

	Игра по правилам.		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Совершенствование комплексов ППФП.	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контрольный норматив: «челночный бег 4х9м». Проведение комплекса ППФП. Совершенствование и оценка физических качеств.	12	У1, У2, У3, У4, З1, З2, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10
Тема 4.2. Профессионально-значимые физические качества.	Практические занятия Техника выполнения силовых упражнений. Совершенствование координационных способностей. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.	12	У1, У2, У3, У4, З1, З2, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10
Промежуточная аттестация в форме зачета 1-6 семестр			У1, У2, У3, У4, З1, З2, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные;

- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб, для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб. И доп. — М. : Просвещение, 2019. — 271 с. : ил.

Дополнительные источники:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].

— URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <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 специальности; • взаимодействовать в группе и команде <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение отдельных упражнений; - выполнение упражнений в команде; - выполнение контрольных нормативов; - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. <p>Зачет</p>

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав.кафедрой
1	2	3
1	Внесены изменения в пункт 3.2. Информационное обеспечение обучения в 2022 году	
2	Внесены изменения в пункт 3.2. Информационное обеспечение обучения в 2023 году	
3		
4		