

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

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_  
«01» марта 2019 г. О.В. Бушуева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

**Техник-программист**

(базовая подготовка)

Форма обучения

**Очная**

**Пермь, 2019 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 г., № 804).

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

Автор-составитель: Московченко А.Е., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 3 от «16» января 2019г.

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
5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
6. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И/ИЛИ МАТЕРИАЛЫ.....	18

## **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 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах».

### **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 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах».

### **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.

#### **Задачи освоения дисциплины:**

- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;

- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических способностей;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины**

Виды занятий	На базе основного общего образования	На базе среднего общего образования
Аудиторные занятия	168	168
Самостоятельная работа	168	168
<b>ИТОГО</b>	<b>336</b>	<b>336</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов (очная форма обучения)</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
реферат по одной из тем курса	16
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Вводное занятие	<i>Лекционное занятие</i> Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.	<i>Содержание учебного материала</i>	1	1, 3
	<i>Лекционные занятия</i> Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса		
	<i>Самостоятельная работа студентов</i>	10	
	Подготовка устного доклада по темам: влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека; организация здорового студента; режим дня как составляющая здорового образа жизни; двигательная активность; профилактика вредных привычек.		
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	<i>Содержание учебного материала</i>	1	1, 3
	<i>Лекционные занятия</i> 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.		
	<i>Самостоятельная работа студентов</i>	10	
	Подготовка устного доклада по темам: роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные компоненты физической культуры; физическая культура личности; социальные функции физической культуры.		



<b>Тема 1.3.</b> <b>Основы физического и</b> <b>спортивного</b> <b>самосовершенствования</b>	<i>Практические занятия</i>	2	1, 3
	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.		
	<i>Самостоятельная работа студентов</i>	10	
	Подготовка устного доклада по темам: История Олимпийских игр Древней Греции. Олимпийские игры современности.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие и средние</b> <b>дистанции</b>	<i>Практические занятия</i>	10	2,3
	Инструктаж по технике безопасности. Техника эстафетного бега. Совершенствование техники специально - беговых упражнений. Контрольный норматив: «бег 100м». Развитие и совершенствование физических качеств. Обучение технике эстафетного бега.		
	<i>Самостоятельная работа студентов</i>	10	
	Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений. Самостоятельные занятия физической культурой.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника толкания ядра</b>	<i>Практические занятия</i>	10	2,3
	Обучение технике толкания ядра. Повышение уровня ОФП.		
	<i>Самостоятельная работа студентов</i>	10	
	Составление и проведение комплекса упражнений. Самостоятельные занятия физической культурой.		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника метания гранаты.</b>	<i>Практические занятия</i>	10	2,3
	Овладение техникой метания гранаты. Развитие физических качеств. Совершенствование и оценка техники двигательных действий.		
	<i>Самостоятельная работа студентов</i>	12	
	Составление и проведение комплекса упражнений.		

	Самостоятельные занятия физической культурой.		
Тема 2.4. Кроссовая подготовка.	Практические занятия	10	2,3
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Самостоятельные занятия физической культурой.		
Тема 2.5. Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	Практические занятия	10	2
	Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники двигательных действий. Контрольный норматив: «бег 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)».		
Тема 2.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия	8	2,3
	Инструктаж по техники безопасности. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений.		
	Самостоятельная работа студентов	6	
	Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений. Самостоятельные занятия физической культурой.		
Тема 2.7. Техника эстафетного бега.	Практические занятия	12	2,3
	Контрольный норматив: «бег – 100м». Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа студентов	6	
	Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений. Самостоятельные занятия физической культурой.		
Тема 2.8. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия	10	2,3
	Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП.		
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Самостоятельные занятия физической культурой.		
Тема 2.9 Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия	10	2,3
	Техника метания гранаты.		
	Самостоятельная работа студентов	10	

	Самостоятельные занятия физической культурой.		
Тема 2.10  Атлетическая гимнастика	Практические занятия	10	2,3
	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговая тренировка по станциям. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища». Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы. Контрольный норматив: «отжимание». Повышение уровня ОФП.		
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Самостоятельные занятия физической культурой.		
<div>Раздел 3</div> <div>Спортивные игры</div>			
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия	12	2,3
	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.		
	Самостоятельная работа студентов Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста. Самостоятельные занятия физической культурой.	6	
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия	10	2,3
	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.		
	Самостоятельная работа студентов	10	

	Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста. Самостоятельные занятия физической культурой		
Тема 3.3. Ручной мяч	Практические занятия	8	2,3
	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.		
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Самостоятельные занятия физической культурой.		
Тема 3.4. Настольный теннис	Практические занятия	8	2,3
	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. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Самостоятельные занятия физической культурой.		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Совершенствование комплексов ППФП.	Практические занятия	12	2,3
	Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контрольный норматив: «челночный бег 4х9м». Проведение комплекса ППФП. Совершенствование и оценка физических качеств.		
	Самостоятельная работа студентов.	10	
	Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Самостоятельное проведение студентом комплексов общефизической подготовки.		
Тема 4.2. Профессионально-значимые физические качества.	Практические занятия	14	2,3
	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.		
	<i>Самостоятельная работа студентов</i>		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	10	
		<i>Всего часов</i>	<b>336</b>
		<i>Лекционных занятий</i>	<b>2</b>
		<i>Практических занятий</i>	<b>166</b>
		<i>СРС</i>	<b>168</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. 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;

### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Для проведения лекционных занятий используется мультимедийное оборудование.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> .. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Дополнительные источники:**

1. 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>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. —

Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.htm>

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>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://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>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- подготовка рефератов и докладов;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>

## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты (сформированные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Самостоятельные занятия физической культурой, самоконтроль в процессе занятий.	Устный опрос. Тестирование уровня физической подготовленности. Подготовка рефератов и докладов.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос. Тестирование уровня физической подготовленности. Подготовка рефератов и докладов.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, основ здорового образа жизни.	Устный опрос. Тестирование уровня физической подготовленности. Подготовка рефератов и докладов.

## **6. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ**

**Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Инструктаж по технике безопасности перед началом изучения каждого нового раздела.
2. Проведение соревнований.
3. Самостоятельная творческая работа студентов (подготовка рефератов).
4. Тестирование уровня физической подготовленности студентов.

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания педагогического совета
1	2	3
1	Внесены изменения в перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.	решение от 27.08.2020 №7
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		