

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский химико-технологический техникум»  
(ГБПОУ «ПХТТ»)

УТВЕРЖДАЮ


УТВЕРЖДАЮ

Одобрено на заседании ПЦК

Социально-экономических дисциплин

Протокол № 9 от 13.06.18

Заместитель директора

 О.В.Князева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура  
для специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: **ГБПОУ «ПХТТ»**

Разработчик:

Шарапов А.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций (ОК):

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дискрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участвовать в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планировать профессиональную деятельность.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

	профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
--	---	---	---	---

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

учебная нагрузка обучающегося 190 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 188 часов;

самостоятельной работы обучающегося 2 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>Учебная нагрузка (всего)</b>	<i>190</i>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<i>188</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>0</i>
практические (лабораторные) занятия	<i>168</i>
консультации	<i>10</i>
промежуточная аттестация	<i>10</i>
курсовая работа (проект)	<i>-</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>2</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (4,5,6,7 семестры) и в форме зачёта (3 семестр)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

## Физическая культура

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала: Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	ОК 8
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	1	ОК 8
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>64</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала:	8	ОК 8
	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала:	8	

Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. длительный кросс до 15-18 минут.		ОК 8
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Содержание учебного материала:  Практические занятия специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	8	ОК 8
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала:  Практические занятия способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	8	ОК 8
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	Содержание учебного материала:  Практические занятия техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	8	ОК 8
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками	Содержание учебного материала:  Практические занятия эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). бег трусцой.	8	ОК 8
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции	Содержание учебного материала:  Практические занятия признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	8	ОК 8



Тема 2.8. Контрольные занятия.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лабораторные работы (зачеты):  выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;  выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;  выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;  выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;  выполнение контрольного норматива в метании гранаты;</p>	8	ОК 8
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>34</b>	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>6. В процессе занятий по баскетболу студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия баскетболом.</li> </ol>	4	ОК 4, ОК 8
Тема 3.2. Передачи мяча.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практические занятия  передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой</p>	4	ОК 4, ОК 8

	от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Передачи мяча в усложненных условиях.		
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала:	4	
	Практические занятия ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча. работа с двумя мячами.		ОК 4, ОК 8
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала:	4	
	Практические занятия техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		ОК 4, ОК 8
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	6	
	Практические занятия техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). учебная игра (с заданиями).		ОК 4, ОК 8
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала:	4	
	Практические занятия техника игры; правила судейства; выполнение техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведение мяча. упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		ОК 4, ОК 8
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала:	4	
	Практические занятия развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.		ОК 4, ОК 8
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	4	
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо;		ОК 4, ОК 8

	штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
<b>Тема 4 Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала:	<b>40</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		ОК 8
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>30</b>	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала:	6	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).		ОК 8, ОК 4

	<p>Практические занятия:</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по волейболу каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия волейболом.</p>		
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:	6	
	Практические занятия совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		ОК 8, ОК 4
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		ОК 8, ОК 4
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		ОК 8, ОК 4
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать		ОК 8, ОК 4

	технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		ОК 8, ОК 4
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала:	6	
	Практические занятия проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		ОК 8, ОК 4
	Самостоятельная работа Составление программы тренировок для самостоятельных занятий	2	
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	2	
	Практические занятия (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		ОК 8, ОК 4
<b>Консультации</b>		<b>10</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>10</b>	
<b>Всего:</b>		<b>190</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал:

- Раздевалка с душевыми кабинами - 2 помещения
- Инвентарная комната
- Тематические стенды - 4 шт.
- Щит баскетбольный с кольцом - 2 шт.
- Гимнастическая стенка металл - 2 шт.
- Гимнастическая стенка дерево - 2 шт.
- Теннисный стол - 6 шт.
- Спортивный инвентарь

Стрелковый тир:

- Пневматическая винтовка - 10 шт.
- Винтовка Мп-512 – 2 шт.
- Мишени – 6 шт.
- Пистолет пневматический – 1 шт.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.
2. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт ГТО

## 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ:</b> -накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧИ МЯЧА, ПОДАЧИ МЯЧА, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ОСТАНОВКИ). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Разработчик:

ГБПОУ «ПХТТ»

преподаватель

Шарапов А.А.