**Автономная некоммерческая организация**

**профессионального образования**

**«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом АНО ПО «ПГТК»

(протокол от 27.02.2023 № 1)

Председатель Педагогического совета, директор

И.Ф. Никитина

**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, 2023 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 № 02 от «21» февраля 2023 г.

**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;
* З2 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, З1, З2, 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, З1, З2, 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, З1, З2, ОК2, ОК6, ОК8 |
| **Тема 2.2.**  **Бег на длинные дистанции.**  **Прыжок в длину с разбега.** | | Практические занятия  Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. 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. | **12** | У1, У2,  У3, У4, З1, З2, ОК2, 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, З1, З2, 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, З1, З2, ОК2, ОК6, ОК8 |
| **Тема 2.5.**  **Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.** | | Практические занятия  Инструктаж по техники безопасности. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений. | **10** | У1, У2,  У3, У4, З1, З2, 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, З1, З2, ОК2, ОК6, ОК8 |
| **Тема 2.7.**  **Совершенствование техники толкания ядра.** | | Практические занятия  Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП. | **12** | У1, У2,  У3, У4, З1, З2, ОК2, ОК6, ОК8 |
| **Тема 2.8**  **Совершенствование техники метания гранаты.** | | Практические занятия  Техника метания гранаты. | **10** | У1, У2,  У3, У4, З1, З2, 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. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища». Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы. Контрольный норматив: «отжимание». Повышение уровня ОФП. | **10** | У1, У2,  У3, У4, З1, З2, ОК2, ОК6, ОК8 |
| **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, З1, З2, 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, З1, З2, 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, З1, З2, 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. Игра по правилам. | **10** | У1, У2,  У3, У4, З1, З2, ОК2, ОК3, ОК6, ОК8, ОК9 |
| **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, брусья, 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 c. — 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 c. — 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. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 c. — 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** |
| **уметь:**   * 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*   В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:   * о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * основы здорового образа жизни. | - выполнение отдельных упражнений;  - выполнение упражнений в команде;  - выполнение контрольных нормативов;  - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.  Зачет |

# 

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Содержание изменения** | **Дата,**  **номер протокола**  **заседания кафедры,**  **подпись**  **зав.кафедрой** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| |  |  | | --- | --- | |  | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** | |
| **ПОДПИСЬ** |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | **Общий статус подписи:** | Подпись верна | | **Сертификат:** | 0141B09C00CCAF0882400D11C574100AAC | | **Владелец:** | НИКИТИНА, ИННА ФИЛИППОВНА, ДИРЕКТОР, АНО ПО "ПГТК", АНО ПО "ПГТК", , ,ЧЕРНЫШЕВСКОГО УЛ., Д. 28, , , , ,, Пермь, 59 Пермский край, RU, 590299113400, 1115900002350, 04512589650, 5904988425 | | **Издатель:** | Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152 | | **Срок действия:** | Действителен с: 21.03.2023 14:20:29 UTC+05 Действителен до: 21.06.2024 14:30:29 UTC+05 | | **Дата и время создания ЭП:** | 21.03.2024 14:48:39 UTC+05 | |