

**Министерство образования и науки Самарской области**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ директора колледжа

от 24.03.2017 г. № 121/1-03

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

*«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»*

*программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности*

*09.02.02 Компьютерные сети*

**Самара, 2017**

## **ОДОБРЕНО**

Предметно – цикловой  
(методической) комиссией  
Физической культуры и ОБЖ  
Председатель

\_\_\_\_\_ В. В. Кузнецов

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

## **СОГЛАСОВАНО**

Предметно – цикловой  
(методической) комиссией  
Информационных технологий  
Председатель

\_\_\_\_\_ Е. В. Третьякова

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Составитель: Кузнецов В. В., Иванова И. А., преподаватель ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.02 Компьютерные сети, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. № 803.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.02 Компьютерные сети.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>13</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 09.02.02 Компьютерные сети базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной и заочной формах обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому циклу.

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

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Зн 2	основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	168
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работе (проектом)	не предусмотрено
Выполнение комплексов упражнений	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 04 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение</b>	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11	2	
<b>Раздел 1.</b>	<i>Легкая атлетика</i>		20	
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу 3. Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и по пересеченной местности 4. Техника эстафетного бега и прыжки в длину	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	4 6 4 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	16	
<b>Тема 1.2.</b> Техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике спортивной ходьбы	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	4	
<b>Раздел 2.</b>	<i>Спортивные игры</i>		36	
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча 2. Обучение нижней и верхней прямой подаче 3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки 4. Обучение тактике игры в защите и в нападении	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11	5 3 4 4	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11	16		
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала		Не предусмотрено		2
	1		Не предусмотрено		
	Демонстрации		Не предусмотрено		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено		
	Практические занятия 1.Обучение перемещению, ведению и передаче мяча 2.Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении 3.Обучение тактике игры в защите и в нападении 4.Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков 5.Итоговое занятие	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11	4 4 4 4 4		
	Контрольные работы		Не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11	20		
<b>Раздел 3.</b>	<i>Атлетическая гимнастика</i>		28		
<b>Тема 3.1.</b> Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала		Не предусмотрено		2
	1		Не предусмотрено		
	Демонстрации		Не предусмотрено		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике 2. Обучение технике работы на блочных тренажерах 3. Обучение технике работы со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья) 5. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц плечевого пояса 6. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц спины и живота 7. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц ног 8. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц рук	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	2 4 4 2 4 4 4 4	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	28	
<b>Раздел 4.</b>	<i>Лыжная подготовка</i>		34	
<b>Тема 4.1.</b> Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	3	
	1. Обучение технике попеременно - двушажному ходу		3	
2. Обучение технике одновременно - одношажному ходу	4			
3. Обучение технике одновременно - двушажному ходу	4			
4. Обучение технике безшажному ходу	4			
5. Обучение технике коньковому ходу	4			
6. Обучение технике поворотам на месте и в движении	4			
Контрольные работы		Не		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
			<i>предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	22	
<b>Тема 4.2.</b> Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение по пересеченной местности 2. Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	6 6	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 11	12	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		<i>Не предусмотрено</i>		
	<b>Всего:</b>		336	

**Образовательные результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура**

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
Зн 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Зн 2	основы здорового образа жизни

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### Основные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура / Н.В Решетников [и др.] - М: изд.центр «Академия» 2011.-176с.
2. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова - М: изд.центр «Академия» 2012.-448с
3. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, И.П. Савир, А.В. Лесков - М: изд. центр «Академия» 2013.-520с.
4. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов / - Ростов н/Д :Феникс, 2013-413с.

Для студентов

1. Физическая культура / Н.В Решетников - М: изд.центр «Академия» 2012.-176с.

**Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер 2013-120с
2. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой М. Н.: Харвест,2012-144с.
3. Макаров А.Н. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П.Тенов - Просвещение,2013-208 с.

Для студентов

1. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова - М: изд.центр «Академия» 2012.-448с
2. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк [и др.] - М: изд.центр «Академия» 2011.-520с.
3. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.: АСТ Донецк Сталкер 2013.-120с
4. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой Мн.: Харвест,2012-144с.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><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.</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> 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 легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) 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. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)</p>
<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	20	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро-упражнений.	ОК 2 ОК 3 ОК 11
2.	Раздел 2. Спортивные игры	36	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2, ОК 3 ОК 6, ОК 10 ОК 11
3.	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	28	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2, ОК 3 ОК 11
4.	Раздел 4. Лыжная подготовка	34	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 2, ОК 3 ОК 11

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
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.

**Кузнецов Валерий Викторович, Иванова Ирина Александровна**

**Преподаватель дисциплины «Физическая культура»**

**ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

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

*«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»*

*программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности*

*09.02.02 Компьютерные сети*