

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко  
«27» апреля 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Тюмень 2022

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. N 834

Рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  Н.В. Сваткова

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Сретенская Л.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебный цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций, предусмотренных ФГОС по специальности:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ЛР, ОК, ПК,	Умения	Знания
ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
Работа над рефератами и сообщениями по видам спорта	7
Составление и проведение комплексов упражнений (производственной гимнастики, для развития физических качеств, для коррекции осанки, утренней гимнастики)	20
Составление и ведение дневника самоконтроля	10
Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление графика соревнований, оформление протоколов соревнований, судейство соревнований)	20
Занятия в секциях	30
Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной направленностью (прогулка, медленный бег, плавание и т.д.)	15
Оказание доврачебной помощи	6
<b>Промежуточная аттестация</b> на базе среднего общего образования :1,3 семестр – другие формы контроля, 2,4 семестр – дифференцированный зачет; на базе основного общего образования: 3,5 семестр – другие формы контроля, 4,6 семестр – дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	4
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>		<b>4</b>	
	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	
	Самостоятельная работа	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>60</b>	ОК 2 - ОК 3
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	ОК 8
	Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений.	2	
	Бег 60м и 100м.	2	ЛР 1
	Челночный бег 3x10м	2	
	Бег с изменением направления движения	2	ЛР 7
	Длительный бег в равномерном темпе	4	
	Бег 500м, 1000м	4	ЛР 9
	Бег 2000м и 3000 м	2	
	Старт и стартовый разгон бегуна	2	ЛР 11
	Передача и приём эстафетной палочки в беге	2	
	Прыжок в длину с места	2	
	Бег по пересечённой местности. Кроссовая подготовка.	4	
	Самостоятельная работа	30	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>40</b>	
	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		ОК 2 - ОК 3
	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		ОК 8
	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны		
	Верхняя, нижняя, прямая подачи		ЛР 9
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа		
	Нападающий удар. Блокирование		ЛР 11
	Подвижные игры		
	Командные тактические действия в нападении и в защите		
	Правила игры в волейбол, судейство		
	<b>Самостоятельная работа</b>	20	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>32</b>	ОК 2 - ОК 3
	Передача двумя руками от груди, от плеча: на месте, с шагом и сменой мест в движении	1	
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола	1	ОК 8
	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)	2	
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2	

	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2	ЛР 9
	Штрафной бросок	2	
	Бросок в прыжке с места, после ведения	2	ЛР 11
	Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча	1	
	Учебная игра	3	
	Самостоятельная работа	16	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>36</b>	ОК 2 - ОК 3
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь.	1	ОК 8
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности.	2	ЛР 9
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	ЛР 11
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	
	Правила соревнований. Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки).	4	
	Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и до 5 км (девушки) без учета времени.	2	
	«Коньковый ход».	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах</b>	<b>28</b>	ОК 2 - ОК 3
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах).	2	
	Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.		ОК 8
	Комплексы упражнений с гантелями для развития выносливости.	2	
	Комплексы упражнений с гирей для развития силовой выносливости.	2	ЛР 9
	Комплексы упражнений со штангой для развития силы.	2	
	Комплексы изометрических упражнений для развития максимальной силы.	2	ЛР 11
	Комплексы упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах).	2	
	Круговая тренировка на тренажерах.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>36</b>	ОК 2 - ОК 3
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2	
	Упражнения в паре с партнером. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Прыжки на скакалке.		ОК 6 - ОК 8
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.	3	ЛР 9
	Упражнения для коррекции нарушения осанки. Висы и упоры. Поднимание ног в висе до касания их перекладины.	2	ЛР 11
	Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену.	2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа на количество раз	3	

	(девушки).		
	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).	2	
	Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной направленностью.	4	
	Самостоятельная работа	<i>18</i>	
<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>		<b>236</b>	
<b>Обязательная учебная нагрузка:</b>		<b>118</b>	
<b>Самостоятельная учебная нагрузка:</b>		<b>118</b>	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения:

#### **Спортивный зал**

Оборудование:

- баскетбольные (12)
- волейбольные мячи (12)
- футбольные мячи (2);
- баскетбольные щиты(2),
- ворота для минифутбола (2),
- сетка для волейбола;
- стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон,
- ракетки для игры в бадминтон,
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

**Тренажерный зал с оборудованием для силовых упражнений;**

Оборудование для занятия аэробикой:

- гимнастические коврики (25),
- скакалки (25);
- гимнастическая перекладина (1)
- шведская стенка;
- секундомер;
- мячи для тенниса;

Оборудование для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки;

- лыжи (25);
- лыжные палки (25);
- лыжные ботинки различных размеров (25);

Технические средства обучения:

- музыкальный центр (1);
- электронные носители с записями упражнений,
- выносные колонки (2),
- микрофон (1) ,
- компьютер (1),
- мультимедийный проектор (1),
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений (1).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1 Печатные издания:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

##### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. - Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013

### 3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. - Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru> , свободный
2. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/> , свободный
3. - ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный
4. - ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com> , свободный
5. - Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru> , свободный
6. - Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный
7. - Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный

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

Результаты обучения		Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>			
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)).</p>		<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося;</p> <p>выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>
<b>Знания:</b>			
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>		<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p> <p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Практические задания по работе с информацией.</p> <p>Фронтальный и индивидуальный опрос.</p> <p>Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.</p>
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p> <p>Самооценка выполненной работы.</p>	<p>Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой;</p> <p>Посещает систематически занятия;</p> <p>Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий;</p> <p>Проводит самооценку выполненной работы.</p>
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p>Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений.</p> <p>Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства</p> <p>Владеет техникой и тактикой спортивных игр</p>

		Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Выступает с презентацией.
ЛР 1.	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности	сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности
ЛР 7.	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Мысленное воспроизведение картины или ситуации, самооценка события или возможного происшествия	знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости. стремиться к взаимопониманию с представителями иных культур

ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Ведение дневника достижений уровня физической подготовленности, ведение дневника самоконтроля режима для	Принятие и соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни, способность адекватно судить о вреде алкоголя, табака, психоактивных веществ
ЛР 11.	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности по формированию эстетики движений и гармоничного физического развития	демонстрация формы движения, убеждающая в его оправданности, правильности выбранных пластических средств.