

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Уральский радиотехнический колледж им. А.С. Попова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. Директора по УМР  
\_\_\_\_\_ / С.Н. Меньшикова /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Екатеринбург  
2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ)

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, составлена по учебному плану 2022 года.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к *общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу* основной профессиональной образовательной программы.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

## 1.3. Формируемые компетенции:

Дисциплина способствует формированию общих компетенции.

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.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных результатов (ЛР)**:

**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 10.** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	348
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	168
<i>Самостоятельная работа</i>	174
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции		
1	2	3	4		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>64</b>			
<b>Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		<i>OK.1,OK.2,OK.3, OK.8,OK10, ЛР 9, ЛР10</i>		
	1   Техника бега по прямой с различной скоростью.				
	2   Техника низкого старта.				
	3   Техника финиширования.				
	Практические занятия:	12			
	1   Освоение бега по дистанции. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.				
	2   Освоение бегового шага. Развитие скоростных способностей.				
	3   Освоение бега по прямой. Развитие кондиционного физического качества - сила.				
	4   Освоение бега из низкого старта. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.				
	Контрольные работы:	4			
	1   Сдача норматива 60, 100 метров.				
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка к сдаче нормативов. Разработка комплекса ОРУ на месте (проведение его на занятиях обучающимся в подготовительной части занятия). Разработка комплекса ОРУ в движении (проведение на занятиях обучающимся в подготовительной части занятия).	16			
	<b>Тема 1.2. Основы техники бега на длинные и средние дистанции</b>	Содержание учебного материала			<i>OK.1,OK.2,OK.3, OK.8,OK10, ЛР 9, ЛР10</i>
1   Техника бега на повороте.					
2   Техника высокого старта.					
3   Техника длительного бега.					
Практические занятия:		10			
1   Освоение бега из высокого старта. Развитие кондиционного физического качества - выносливость.					
2   Освоение бега на повороте. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.					
Контрольные работы:		6			
1   Сдача норматива 250, 500 метров.					
2   Сдача норматива 1000, 3000 метров.					
Самостоятельная работа: Подготовка к сдаче нормативов. Разработка комплекса спец беговые упражнения и порядок и выполнения (проведение на занятиях обучающимися спец беговых упражнений в подготовительной части занятия). Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).		16			
<b>Раздел 2. Футбол.</b>			<b>32</b>	<i>OK.1,OK.2,OK.3, OK.8,OK10, ЛР 9, ЛР10</i>	
<b>Тема 2.1. Техника игры</b>		Содержание учебного материала			
	1   Техника игры в футбол.	8			
	Практические занятия:				
1   Освоение удара по мячу.					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа		Объем часов	Формируемые компетенции
	2	Освоение остановки мяча (ногой, головой, грудью).		
	3	Освоение ведения мяча.		
	4	Освоение простейших финтов (обманных действий).		
	5	Освоение отбора мяча.		
	6	Освоение вбрасывания мяча из-за боковой линий.		
	7	Освоение тактики двухсторонней игры футбол 2 периода по 20 минут. Развитие физического качества - быстрота.		
	8	Освоение тактики двухсторонней игры футбол 2 периода по 10 минут с заменами игроков. Развитие качества - быстрота		
		Самостоятельная работа: Подготовка презентации на тему: «Великие футболисты эпохи». Подготовка реферата на тему: «История развития футбола».		
<b>Тема 2.2. Тактика и техника игры</b>	Содержание учебного материала		8	<i>OK.1,OK.2,OK.3, OK.8,OK10, ЛР 9, ЛР10</i>
	1	Техника игры вратаря.		
	2	Тактика игры в нападении.		
	3	Тактика игры в защите.		
	Практические занятия:			
	1	Освоение техники ловли полувисоких мячей.		
	2	Освоение техники ловли высоких мячей.		
	3	Освоение техники вбрасывания мяча вратарем.		
	4	Освоение тактики игры в нападении.		
	5	Освоение тактики игры в защите.		
	6	Освоение техники выбивания мяча вратарем.		
	7	Освоение техники двухсторонней игры в футбол 2 периода по 15 минут. Развитие кондиционного физического качества - выносливость.		
	8	Освоение техники двухсторонней игры в футбол 2 периода по 10 минут. Развитие кондиционного физического качества – быстрота.		
		Самостоятельная работа: Подготовка презентации на тему: «Лучшие сборные команды мира по футболу». Подготовка реферата на тему: «История развития футбола». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).	8	
<b>Раздел 3. ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>			20	
<b>Тема 3.1. Готов к труду и обороне</b>	Содержание учебного материала		7	<i>OK.1,OK.2,OK.3, OK.8,OK10, ЛР 9, ЛР10</i>
	1	Техника безопасности по выполнению тестов норм ГТО.		
	2	Техника выполнения норм ГТО.		
	Практическая работа:			
	1	Освоение техники теста комплекса ГТО – обязательного испытания (теста) – подтягивание из виса высокой перекладины (юноши), низкой перекладины (девушки) (кол-во раз)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа		Объем часов	Формируемые компетенции
	2	Освоение техники теста комплекса ГТО – обязательного испытания (теста) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		
	3	Освоение техники теста комплекса ГТО обязательного испытания -наклона из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.) Освоение техники теста комплекса ГТО по выбору – челночный бег 3X10 м (с)		
	4	Освоение техники теста комплекса ГТО по выбору – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
	5	Освоение техники теста комплекса ГТО по выбору – поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)		
	Контрольные работы:		3	
	1	Сдача норм ГТО		
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к сдаче норм ГТО. Подготовка реферата на тему: «История ФВСК ГТО».		10	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 4.1. Освоение начальных приемов баскетбола</b>	Содержание учебного материала			<i>ОК.1,ОК.2,ОК 3, ОК.8,ОК10, ЛР 9, ЛР10</i>
	1	Техника ведения мяча.		
	2	Техника бросков.		
	3	Техника передач.		
	4	Техника защиты в баскетболе.		
	Практические занятия:		.10	
	1	Освоение введения мяча в баскетболе.	.	
	2	Освоение бросков со штрафной, 2-х очковой, 3-ч очковой линий. Развитие физического качества ловкость.		
	3	Освоение передач мяча в тройках, двойках. Развитие кондиционного физического качества сила		
	4	Освоение техники защиты. Развитие кондиционного физического качества быстрота		
	Самостоятельная работа студентов: Изучение правил проведения соревнований по баскетболу (проведение судейства игры на занятиях). Изучение истории развития баскетбола.		10	
<b>Тема4.2. Техника и тактика игры в баскетбол</b>	Содержание учебного материала		10	<i>ОК.1,ОК.2,ОК 3, ОК.8,ОК10, ЛР 9, ЛР10</i>
	1	Техника игры в защите.		
	2	Техника игры в нападении.		
	3	Тактика игры.		
	4	Тактика нападения.		
	Практические занятия:			
	1	Освоение техники игры в защите.		
	2	Освоение техника игры в нападении.		
	3	Освоение тактики игры.		
	4	Освоение тактика нападения.		
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка правил проведения соревнований по баскетболу (устный опрос). Подготовить реферат на тему: «Истории развития баскетбола».		10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1. Обучение игре волейбол</b>	Содержание учебного материала		<i>OK.1,OK.2,OK 3, OK.8,OK10, ЛР 9, ЛР10</i>
	1   Техника перемещения волейболистов.		
	2   Техника верхней передачи.		
	3   Техника нижней передачи.		
	4   Техника нижней прямой подачи.		
	Практические занятия:	10	
	1   Освоение перемещения волейболистов. Развитие быстроты перемещения.		
	2   Освоение верхней передачи. Развитие кондиционного физического качества - общая выносливость.		
	3   Освоение нижней передачи. Развитие кондиционного физического качества - выносливость.		
	4   Освоение нижней прямой подачи. Развитие физического качества - ловкость.		
5   Освоение нижней и верхней передачи во время игры во волейбол			
Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка реферата на тему: «История развития волейбола». Изучение правил судейства и проведения соревнований по волейболу (применение знаний на практике).	10		
<b>Тема 5.2. Тактика и техника игры в волейбол</b>	Содержание учебного материала		<i>OK.1,OK.2,OK 3, OK.8,OK10, ЛР 9, ЛР10</i>
	1   Техника приему мяча с подачи.		
	2   Техника подачи сверху.		
	3   Тактические действия в защите.		
	4   Техника блокирования.		
	Практические занятия:	10	
	1   Освоение техники приема мяча с подачи.		
	2   Освоение техники подачи сверху. Развитие физического качества - общая выносливость.		
	3   Освоение тактических действий в защите. Развитие физического качества - выносливость.		
	4   Освоение техники блокирования. Развитие физического качества - ловкость.		
Самостоятельная работа студентов: Подготовка презентации на тему: «История развития волейбола в России». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).	10		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 6.1. Техника прыжков в длину</b>	Содержание учебного материала:		<i>OK.1,OK.2,OK 3, OK.8,OK10, ЛР 9, ЛР10</i>
	1   Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2   Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».		
	3   Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия:	6	
	1   Освоение техники прыжка в длину с места. Развитие физического качества - сила.		
	2   Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физического качества - быстрота.		
	3   Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.		
	Контрольные работы:	4	
	1   Сдача норматива прыжков в длину с места.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	2   Сдача норматива прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка к сдаче нормативов.	10	
Тема 6.2. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала:		<i>ОК.1, ОК.2, ОК.3, ОК.8, ОК.10, ЛР.9, ЛР.10</i>
	1   Техника встречных эстафет.		
	2   Техника с последовательными этапами по круговой дорожке.		
	3   Техника кольцевых эстафет		
	Практические занятия:	8	
	1   Освоение техники встречных эстафет. Развитие физического качества - сила.		
	2   Освоение техники эстафет с последовательными этапами по круговой дорожке. Развитие физического качества - быстрота.		
	3   Освоение техники кольцевых эстафет.		
	Контрольные работы:	2	
	1   Сдача норматива - эстафета.		
	Самостоятельные работы обучающихся: Подготовка к тестированию по темам: «История развития и зарождения эстафетного бега». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).	10	
	Дифференцированный зачет	-	
	<b>Всего</b>	<b>236</b>	

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

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

Дисциплина реализуется в спортивном зале, спортивный стадион  
Необходимый спортивный инвентарь: мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, гимнастическая стенка, скамейка, сетка волейбольная, скакалки, гимнастические маты, гимнастическая палка, щиты баскетбольные, ворота футбольные, стойки волейбольные, конусы, гантели, набивные мячи, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, секундомер, рулетка.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1.Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова Электрон. дан. — Москва, 2020. — 200 с. — Режим доступа: <https://xn----dtbhtpdkkaet.xn--p1ai/listing/2020/Fizo/17940/>

2. Г.А. Гилев Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107383>

3. В.П. Губа Теория и методика спортивных игр [Электронный ресурс]: учебник — Москва, 2020. — 722 с. — Режим доступа: <https://olimppress.ru/educationalliterature/tproduct/461711243-424901974781-teoriya-i-metodika-sportivnih-igr-uchebn>

Дополнительные источники:

1) 1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средн., спец. учеб. заведений. - Издательский центр «Академия»;

2) Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — Издательство «КноРус»;

3) Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. - Издательство «Спорт»;

4) Усольцева О.М. Футбол. Книга-тренер. - Издательство «Эксмо»;

5) Шликенридер Петер, Элберн Кристоф. Лыжный спорт. - Издательство «Тулома»;

6) Гомельский В.А. Как играть в баскетбол. - Издательство «Эксмо»;

7) Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА».

Интернет - ресурсы:

- 1) minsport.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2) edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3) olympic.ru (Федеральный сайт Олимпийского комитета России).

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li></ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительные деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос, беседа, тестирование</p>