

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Энгельсский технологический институт (филиал)

И.о. директора ЭТИ (филиал) СГТУ  
имени Гагарина Ю.А.  
В.В. Мелентьев  
«25» июня 2021 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Энгельс 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 N 834, зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 N 33727

## **РАССМОТРЕНА**

на заседании ПЦМК 38.02.03,  
Председатель ПЦМК  
\_\_\_\_\_/М.Л. Ермакова  
Подпись Ф.И.О.  
Протокол № 10  
от «25» июня 2021 г.

## **РЕКОМЕНДОВАНА**

Методическим советом ОСПДО  
к использованию в учебном процессе  
Протокол №5  
от «25» июня 2021 г.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:**

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

**РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ:** \_\_\_\_\_ преподаватель  
специализации ОСПДО

## **Рецензенты:**

**Внутренний** – преподаватель ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А

**Согласовано от организации** (предприятия) – Сопляченко Вячеслав Николаевич, директор ООО НПФ «ПоТехИн и Ко»

## **Оглавление**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	23
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

### **1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ ФГОС СПО по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

### **1.3 Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

### **1.4 Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

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

В результате освоении учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоении учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни.

### **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 118 часов;

самостоятельной работы – 118 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
практические занятия	118
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	118
в том числе:	
Самостоятельное изучение тем и отдельных вопросов дисциплины	118
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов 1 с./2 с.	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
<b>1,2 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		1/-	2	1,2,8
<b>Тема 1.1. Жизненно важные умения и навыки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1/-	2	
	<b>Практическое занятие</b>			
	Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Основы техники ходьбы и бега. Ознакомить с техникой ходьбы: обычным, походным и спортивным шагом (спортивная ходьба). Освоение техники оздоровительного бега, техники марш-броска.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шага. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/-	2	
<b>Тема 1.2. Специальные беговые упражнения. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1	2	1,2,8
	<b>Практическое занятие</b>			
	Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжки в шаге, подскоки, прыжки с ноги на ногу, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль): подтягивание на перекладине (юноши), сгибание рук на	1/1	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Закрепление техники специальных беговых упражнений. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.			
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b>	2/4	2	1,2,8
	Изучение техники бега на средние и длинные дистанции 2000 м -3000 м. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Выполнение стартов из правильного исходного положения. Старты с изменением времени между командами «Внимание!» и «Марш!». Упражнения для укрепления мышц, поднимающих бедро, в частности бег с высоким подниманием бедра. Многократное выполнение упражнения «бег прыжками», укрепление мышц стопы. Практика в беге без излишнего выбрасывания голени вперед и забрасывания ее назад, постановка ноги на переднюю часть стопы. Бег, держась руками за скакалку, положенную на плечи. Бег с опусканием время от времени вниз расслабленных рук. Сдача контрольного норматива - смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию). Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль: сгибание рук на брусьях (юноши), прыжки через скакалку (девушки)).			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/4	2	
<b>Тема 1.4. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/4	2	1,2,3
	<b>Практическое занятие</b>			
	Освоение техники бега на короткие дистанции. Ознакомиться с основами техники бега. Освоить технику бега по прямой. Научиться технике бега по повороту: бег по кругу, многократные пробегания отрезков по прямой с входом в поворот, бег по повороту с выходом на прямую. Освоить технику высокого старта и стартового разбега. Овладеть техникой низкого старта и стартового разбега (бег под планку или веревочку, ограничивающую преждевременное выпрямление; выполнение низких стартов и стартового разбега без сигналов и по командам; низкие старты с сопротивлением партнера, старт из разных исходных положений и др.).			

	<p>Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции (бег по инерции после разбега, переход к свободному бегу по инерции после старта, наращивание скорости после свободного бега по инерции и др.). Научить финишному броску на ленточку. Совершенствовать технику бега в целом, выполнять специальные упражнения бегуна и др. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): бег на короткие дистанции.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): поднимание ног (юноши) к перекладине, поднимание</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Развитие физического качества: быстрота. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2/4	2	
<p><b>Тема 1.5.</b> <b>Эстафетный бег</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	1/1	2	1,2, 9
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Техника эстафетного бега. Научить держать палочку на старте и при беге (низкие и высокие старты, бег по дистанции с эстафетной палочкой). Научить держать и передавать эстафетную палочку (стоя на месте, в ходьбе, в медленном и быстром беге, по сигналу передающего). Овладение техникой старта принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку, старт на прямой при входе в поворот, старт на повороте при выходе на прямую). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скоростях в 20-метровой зоне</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Выполнение техники приема и передачи эстафетной палочки. Овладение техникой старта принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку, старт на прямой при входе в поворот, старт на повороте при выходе на прямую). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	1/1	2	1,2, 9
<p><b>Тема 1.6.</b> <b>Прыжок в длину с места</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	1/1	2	1,2,3,9
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Ознакомить студентов с техникой прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): прыжок в длину с места.</p>			

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Физические упражнения, необходимые для развития прыгучести. Прыжки через скакалку. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	1/1	2	
<p><b>Тема 1.7.</b> <b>Метание гранаты</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2/1	2	1, 8,94
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Метание гранаты. Техника безопасности. Ознакомить с техникой метания снаряда. Держание снаряда и бросок с места. Овладение финальным усилием при бросках с места и с шага левой ноги. Изучение техники бросковых шагов и прихода в исходное положение для броска. Свободный бег с гранатой в руке. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Сдача контрольного норматива по изученной теме.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение подводящих и подготовительных упражнений метателя снаряда. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2/1	2	
<p><b>Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол</b></p>				
<p><b>Тема 2.1</b> <b>Правила игры</b> <b>Стойки и перемещения</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Краткие сведения. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Техника защиты и нападения. Освоить стойки: основную, высокую, низкую. Цель стартовых стоек. Освоить перемещения по площадке: ходьба, бег, скачок. Цель перемещений.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Повторить стойки волейболиста, технику перемещения. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2/-	2	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Техника подач</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Изучение и совершенствование техники подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой. Особенность «планирующей подачи».</p>			

	Общие детали техники: устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям. Сдача контрольного норматива по изученной теме.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подводящие упражнения для закрепления техники подачи мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
<b>Тема 2.3. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху: длинные, укороченные, короткие, низкие, средние, высокие, близкие и отдаленные. Позы и движения волейболиста при передачах мяча двумя руками сверху: положение ног, туловища и рук в основной стойке, расположение пальцев рук на мяче, движения волейболиста при передачах мяча вперед, над собой и назад. Ознакомление с техникой передач мяча: двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху, двумя руками снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу с подачи. Сдача контрольных нормативов по изученной теме. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подводящие и подготовительные упражнения для закрепления техники передачи мяча над собой. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
<b>Тема 2.4. Техника нападения Техника защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	<b>Практическое занятие</b> Техника нападения: нападающие удары: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Техника защиты: прием мяча: двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу. Блокирование: подвижный и неподвижный блок. Групповой блок.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	

<b>Тема 2.5. Тактика волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/-	2	1,2,3, 6, 9
	<b>Практические занятия</b>			
	Тактика волейбола: индивидуальные действия, групповые – взаимодействия двух, трех, четырех игроков, командные – взаимодействия всех игроков команды. Тактика нападения. Тактика защиты.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
<b>Раздел 3. Базовая гимнастика.</b>				
<b>Тема 3.1. Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2	2	1,2,3,4, 8, 9
	<b>Практические занятия</b>			
	Краткая история. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Разучивание выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Разучивание техники выполнения упражнений на снарядах: перекладина. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Определение уровня физической подготовленности студентов: отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование строевых упражнений. Повторение терминологии команд. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/2	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2	2	1,2,3,4, 8, 9
	<b>Практическое занятие</b>			

<p><b>Атлетическая гимнастика.</b></p>	<p>Техника безопасности во время работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Ознакомление с техникой работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Дыхание во время выполнения упражнений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.)</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>1/2</p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 4. ОФП (Общая физическая подготовка)</b></p>				
<p><b>Тема 4.1. Развитие физических качеств</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание и совершенствование комплексов упражнений для укрепления основных групп мышц. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера) для развития мышц спины и брюшного пресса. Спортивные игры. Подвижные игры. Воспитание стремления к самосовершенствованию.</p> <p>Самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>2/4</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3,4, 8, 9</p>
<p><b>Раздел 5. Спортивные игры: Баскетбол</b></p>				

<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника передвижения.</b> <b>Основные элементы техники баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-/2	2	1,2,3,4, 5
	<b>Практические занятия</b>			
	Краткие сведения о развитии баскетбола. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Термины и общепринятые сокращения, которыми игроки и специалисты пользуются для обмена мнениями, для характеристики игровых ситуаций. Ознакомление с техникой передвижения. Изучение основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки. Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание дисциплинированности			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	-/2	2	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-/4	2	1,2,3,4, 5
	<b>Практические занятия</b>			
	Изучение техники ведения мяча (дриблинг). Ведение мяча без зрительного контроля, за счет периферического зрения и мышечного чувства мяча. Ведение мяча в ограниченной зоне площадки (в одном из кругов, в трехсекундной зоне), укрывая его от соперника, пытающегося отнять мяч. Ознакомление и изучение с техникой отбора мяча, остановок и поворотов. Сдача контрольного норматива по изученной теме.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	-/4	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника бросков мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-/4	2	1,2,3,4, 5
	<b>Практические занятия</b>			
	Ознакомление и изучение техники бросков мяча в кольцо: двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, бросок «крюком». Изучение техники броска мяча в корзину после ведения мяча с двух шагов. Обеспечить достижение слитности фаз и частей броска в корзину одной рукой от плеча в движении. Научить ведению, ловле и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защиты.			

	Техника штрафных бросков. Выполнить на оценку зачетное упражнение: после ведения мяча выйти к корзине справа (слева) и поймав мяч на линии 3-х секундной зоны, сделав 2 шага послать мяч в угол разметки малого квадрата из 10 попыток: 5 попаданий - 3 балла; 6 попаданий - 4 балла; 7 попаданий - 5 баллов. Штрафные броски из 5 попыток: 1 попадание - 3 балла; 2 попадания - 4 балла; 3 попадания - 5 баллов.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	-/2	2	
<b>Тема 5.4. Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-/2	2	1,2,3,4, 5
	<b>Практические занятия</b>			
	Ознакомление с тактикой баскетбольной игры: тактика командной защиты - зонная защита, прессинг (личная защита).			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.			
<b>Тема 5.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-/2	2	1,2,3,4, 5
	<b>Практические занятия</b>			
	Ознакомление с тактикой баскетбольной игры: тактика командного нападения: нападение быстрым прорывом, нападение против зонной защиты. Нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии, нападение против прессинга. Финты и заслоны.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	-/2	2	
<b>Раздел 6. Спортивные игры: дартс</b>				
<b>Тема 6.1. Техника и правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1,2,3, 8
	<b>Практические занятия</b>			
	Разновидности игры в дартс. Стойка. Техника броска: изготовка, техника хвата дротиков, прицеливание, техника выпуска дротика в мишень. Особенности манеры исполнения бросков. Учебные игры.			

	<b>Самостоятельная работа:</b> Имитация техники броска. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/2	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис</b>				
<b>Тема 7.1. Техника и правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1,2, 8
	<b>Практические занятия</b>			
	Правила игры. Хватка ракетки. Набивание мяча. Стойка теннисиста. Виды ударов для новичков. Подачи мяча и виды подач. Учебные игры.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Набивание мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/2	2	
<b>2 курс</b>				
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема 1.1. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых физических и психических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4/4	1	1,2,3, 8
	<b>Практические занятия</b>			
	Профессионально-прикладная физическая подготовка: основные понятия, цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых физических и психических качеств, двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Совершенствование посредством общей физической подготовки и игровых видов спорта физических и психических качеств, необходимых в избранной профессии. Разучивание выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических и психических качеств.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4/4	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1,2,3, 8

<b>Тема 1.2. Производственная гимнастика Профессиорамама специалист</b>	<b>Практические занятия</b>			
	Составление Профессиограммы. Разучивание, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Ознакомление, разучивание, выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики (вводной, физкультурной паузы, физкультминутки, микропаузы отдыха). Проведение фрагментов занятий. Спортивные и подвижные игры.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Разучивание, совершенствование комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/2	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/-	2	8, 9
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование техники ходьбы: обычным, походным и спортивным шагом (спортивная ходьба). Совершенствование техники оздоровительного бега, техники марш-броска. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль): подтягивание на перекладине (юноши), сгибание рук на гимнастической скамейке (девушки). Техника специальных беговых упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
<b>Тема 2.2. Техника бега на</b>	<b>Содержание учебного материал</b>			
	<b>Практические занятия</b>			

<b>средние и длинные дистанции</b>	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 2000 м - 3000 м. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Выполнение стартов из правильно исходного положения. Старты с изменением времени между командами «Внимание!» и «Марш!». Сдача контрольного норматива - смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию).. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль: сгибание рук на брусьях (юноши), прыжки через скакалку (девушки).	2/-	2	1,7, 9
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кроссовая подготовка. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
<b>Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3/-	2	1,2, 8
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствовать технику бега в целом, выполнять специальные упражнения бегуна и др. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): бег на короткие дистанции. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль): поднимание ног (юноши) к перекладине, поднимание туловища (девушки).			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к сдаче контрольного норматива на короткие дистанции. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	3/-	2	
<b>Тема 2.4. Техника эстафетного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1/-	2	1,7,9
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника эстафетного бега. Научить держать палочку на старте и при беге (низкие и высокие старты, бег по дистанции с эстафетной палочкой). Научить держать и передавать эстафетную палочку (стоя на месте, в ходьбе, в медленном и быстром беге, по сигналу передающего).			

	Овладение техникой старта принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку, старт на прямой при входе в поворот, старт на повороте при выходе на прямую). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скоростях в 20-метровой зоне.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/-	2	
<b>Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1/-	2	1,2,3, 8
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): прыжок в длину с места.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки через скакалку, прыжки с возвышенности и на возвышенность. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/-	2	
<b>Тема 2.6. Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1/-	2	1,2,3, 8
	<b>Практическое занятие</b>			
	Метание гранаты. Техника безопасности. Ознакомить с техникой метания снаряда. Держание снаряда и бросок с места. Овладение финальным усилием при бросках с места и с шага левой ноги. Изучение техники бросковых шагов и прихода в исходное положение для броска. Свободный бег с гранатой в руке. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Сдача к.н. по изученной теме.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение подготовительных упражнений метателя снаряда. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	1/-	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>				
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/-	2	1,2,3, 6
	<b>Практическое занятие</b>			

<b>Техника подачи мяча</b>	Техника защиты и нападения. Стойки и перемещения. Совершенствование техники подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
<b>Тема 3.2. Техника передач мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4/-	2	1,2,3, 6
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху: длинные, укороченные, короткие, низкие, средние, высокие, близкие и отдаленные. Позы и движения волейболиста при передачах мяча двумя руками сверху: положение ног, туловища и рук в основной стойке, расположение пальцев рук на мяче, движения волейболиста при передачах мяча вперед, над собой и назад. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу с подачи. Выполнение нормативов передачи мяча. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4/-	2	
<b>Тема 3.3. Техника нападения и защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/-	2	1,2,3, 6
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование в игре техника нападения: нападающие удары: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар и техника защиты: прием мяча: двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу. Блокирование: подвижный и неподвижный блок. Групповой блок.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/-	2	
<b>Тема 3.4. Тактика нападения и защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/-	2	1,2,3, 6
	<b>Практические занятия</b> Тактика волейбола: индивидуальные действия, групповые – взаимодействия двух, трех, четырех игроков, командные – взаимодействия всех игроков команды. Тактика нападения. Тактика защиты.			

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2/-	2	
<b>Раздел 4. Базовая гимнастика.</b>				
<b>Тема 4.1. Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/1	2	1,2,3, 4
	<b>Практические занятия</b>			
	<p>Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Разучивание выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Разучивание техники выполнения упражнений на снарядах: перекладина. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности студентов: отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.)</p>			
<p><b>Самостоятельная работа:</b> Подтягивания, отжимания. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.</p>	2/1	2		
<b>Тема 4.2. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/1	2	1,2,3, 4
	<b>Практические занятия</b>			
	<p>Техника безопасности во время работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Ознакомление с техникой работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Дыхание во время выполнения упражнений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).</p>			

	<b>Самостоятельная работа:</b> Работы на тренажерах, с гантелями, гирями, грифами и т.д. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	2/1	2	
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				
<b>Тема 5.1. Развитие физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4/8	2	1,2,3,4
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение комплексов упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера) для развития мышц спины и брюшного пресса, ног. Развитие силы, гибкости. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Развитие скоростно-силовых качеств л/а. Развитие физических качеств в процессе игровой деятельности: волейбол, баскетбол, н/теннис, дартс, подвижные игры. Воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Разучивание и выполнение комплексов упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на перекладине (воркаут). Совершенствование комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.	4/8	2	
<b>Всего</b>		<b>236</b>		

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

- мячи волейбольные,

Оборудование:

- тренажеры,

- гимнастические лестницы,

- столы для настольного тенниса,

- шахматные столы.

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольные,

- мячи баскетбольные,

- гири,

- пояса для занятий гиревым спортом,

- ракетки для игры в настольный теннис,

- ракетки для игры в бадминтон,

- мишени для игры в дартс,

дротики.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение обучения по дисциплине**

##### **Основные учебные издания:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. / А.А. Бишаева. –М.: Логос, 2017. – 135 с.

2. Епифанова Н.Н. Дневник самонаблюдения. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура»/ Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 36 с.

3. Епифанова Н.Н. Общая физическая подготовка как основа комплекса ГТО. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» / Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 40 с.

##### **Дополнительные учебные издания**

4. Епифанова Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиограмма специалиста. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура»/ Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 40 с.

5. Епифанова Н.Н. Спортивные игры - баскетбол. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» / Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 40 с.

6. Епифанова Н.Н. Спортивные игры – волейбол. Методические указания к самостоятельной работе студентов СПО по дисциплине «Физическая культура» / Н.Н. Епифанова, А.В. Залевский. - Энгельс: Издательство ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., 2017 – 20 с.

7. Епифанова Н.Н. Элементы этноспорта в физкультурно-игровой терапии химических и нехимических аддикций молодежи (на примере России и Монголии) (учебно-методическ.

пособие) / Елифанова Н.Н., Залевский А. В., Т.Дорджгава, Б.Дагзмаа Саратов: ООО Изд-во "Научная книга", 2016. –112 с.

8. Германов, Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие / Г.Н.Германов, М.Е. Злобина, П.А.Хомяк — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В.Сахарова, Р.А.Дерина, О.И.Харитоновна — Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### **Периодические издания:**

10. Жизнь без опасностей. Здоровье. Профилактика. Долголетие.: Журнал/Гл. ред. В.И.Покровский. – Москва: Велт., (2007 – 2015), № 1 - 4.- ISSN 1995-5317

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

##### 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и
<b>Общие компетенции:</b>	
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	Сдача контрольных нормативов Ведение дневника самоконтроля  Педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуациях и физкультурно-оздоровительной деятельности  Дифференцированный зачет
<b>Уметь:</b>	
У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
<b>Знать:</b>	
З 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	

**РЕЦЕНЗИЯ**  
на рабочую программу

дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура  
специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
базовый уровень подготовки

Представленная на рецензию рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по структуре соответствует типовым требованиям к рабочей программе.

Содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Предусмотренные программой разделы, темы, практические работы, задания для самостоятельной работы студентов позволяют сформировать у обучающихся знания, умения, общие и профессиональные компетенции в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Количество часов по темам и разделам распределено рационально.

Указанные в программе формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют контролировать уровень освоения обучающимися знаний, умений, общих и профессиональных компетенций.

В программе использованы разнообразные формы организации учебной деятельности обучающихся.

Реализация программы основана на применении современных информационных и педагогических технологий.

В программе используется литература, изданная в течение 5 лет.

Рабочая программа дисциплины может быть рекомендована к использованию в учебном процессе для получения среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рецензент: Томилов Павел Александрович, Высшая квалификация, бухгалтерского учета с применением информационных технологий  
(ФИО, должность, звание, место работы, подпись)  
Кооперативного института, и.т.д.

*П.А. Томилов*

№

от

*02.04.2018*

