

Профессиональное образовательное частное учреждение
«Чебоксарский кооперативный техникум» Чувашпотребсоюза

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
Чебоксарского кооперативного
техникума Чувашпотребсоюза
от 09.06.2023 № 203 -пд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

2023 г.

Одобрена
на заседании цикловой комиссии
гуманитарных дисциплин

Разработана на основе ФГОС по
специальности СПО 38.02.03
Операционная деятельность в
логистике, утвержденного приказом
Минобразования РФ от 28.07.2014 г.
№ 834

Зам. директора по УМР
И.В.Ерохина

Разработчик:
В.В. Захаров преподаватель физической культуры НПОУ «Чебоксарский кооперативный техникум» Чувашпотребсоюза

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ 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

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей 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. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения дисциплины:

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.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

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

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 118 часов (в том числе практические занятия – 106 часов),
- самостоятельной работы обучающегося - 110 часов,
- консультации – 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	110
Консультации	8
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5 семестры) и дифференцированного зачета(6 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
3 семестр		
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях по физической культуре	2
	Самостоятельная работа №1. Подготовка реферата по теме «Здоровый образ жизни и факторы его определяющие».	2
Раздел 2. Легкая атлетика	2.Практическое занятие №1. Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого старта.	2
	Самостоятельная работа №2. Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании (далее ОФП).	2
	3.Практическое занятие №2. Техника бега на короткие дистанции: 100м, 200м	2
	Самостоятельная работа №3. Подготовка реферата по теме: «Бег, как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»	2
	4.Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 400м, 500 м.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	5.Практическое занятие №4.	2

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземления.	
	Самостоятельная работа №4. Утренняя гигиеническая гимнастика (далее УГГ)	2
Раздел 3. Гимнастика	6.Практическое занятие №5 Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Профилактика травматизма.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	7.Практическое занятие №6 Развернутые и походные строи, перестроения, повороты на месте и в движении, размыкание и смыкание, ходьба походным и строевым шагом	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	8.Практическое занятие №7 Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, упражнения с отягощением.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
Раздел 4. Волейбол	9.Практическое занятие №8 Значение спортивных игр. Личная гигиена при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма	2
	Самостоятельная работа №5. Подготовка реферата по теме «Влияние спорта на формирование личности»	2
	10.Практическое занятие №9 Совершенствование техники игры в волейбол: а) стойка и перемещение игрока, б) техника владения мячом, в) передачи мяча в парах.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	11.Практическое занятие №10 Совершенствование техники передачи мяча у стены, сетки, в парах, в тройке. Учебные двусторонние игры.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	12.Практическое занятие №11 Совершенствование техники игры в нападении, в защите. Учебные игры с применением судейства.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	13.Практическое занятие №12 Одиночное, двойное, тройное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.	1
	Самостоятельная работа №2. ОФП	1
14.Выполнение контрольных нормативов по волейболу. Зачет.	2	

	Консультации:	2
	Максимальная уч.нагрузка:	54
	4 семестр	
Раздел 5. Лыжная подготовка	15.Практическое занятие №13 Значение лыжного спорта для физического развития личности. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	2
	Самостоятельная работа №6. Подбор лыж, ботинок и л/палок.	2
	16.Практическое занятие №14 Стойки лыжника. Попеременный двухшажный ход.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	17.Практическое занятие №15 Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	18.Практическое занятие №16 Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	19.Практическое занятие №17 Лыжная подготовка. Техника спусков и подъемов.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
Раздел 6. Баскетбол	20.Практическое занятие №18 Баскетбол. Личная гигиена при занятиях. Профилактика травматизма	2
	Самостоятельная работа №7. Подготовка реферата по теме «Правила судейства в баскетболе»	2
	21.Практическое занятие №19 Техника перемещения, ловли и передачи мяча в баскетболе	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	22.Практическое занятие №20 Баскетбол. Техника ведения мяча, маневрирование, броски мяча.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	23.Практическое занятие №21 Овладения при отскоке от щита и корзины, перехват, выравнивание и выбивание, противодействия броском	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
24.Практическое занятие №22 Совершенствование техники игры в баскетбол. Учебная игра	2	

	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
Раздел 7. Бадминтон	25.Практическое занятие №23 Бадминтон. Ознакомление с техникой стоек и перемещений.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	26.Практическое занятие №24 Бадминтон. Ознакомление с техникой ударов и подач.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	27.Практическое занятие №25 Правила судейства в бадминтоне. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
Раздел 8. Настольный теннис	28.Практическое занятие №26 Настольный теннис. Ознакомление с техникой стоек и перемещений.	2
	Самостоятельная работа №8. Подготовка реферата по теме «Общая физическая подготовка теннисиста».	2
	29.Практическое занятие №27 Настольный теннис. Ознакомление с техникой ударов и подач.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	30.Практическое занятие №28 Настольный теннис. Ознакомление с тактикой игры. Правила судейства в настольном теннисе.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
Раздел 9. Легкая атлетика	31.Практическое занятие №29 Техника бега на средние дистанции: 1000 м	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	32.Практическое занятие №30 Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2
	Самостоятельная работа №2 ОФП	2
	33. Практическое занятие №31 ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) и ОФП (общая физическая подготовка)	2
	Самостоятельная работа №4 УГГ	2
	32.Контрольные нормативы. Зачет.	2
Консультации:		2
Максимальная уч.нагрузка:		80

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
5 семестр		
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2
	Самостоятельная работа №9. Подготовка реферата по теме «Отказ от вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков»	2
Раздел 2. Легкая атлетика	2. Практическое занятие №1 Совершенствование техники высокого и низкого старта	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	3. Практическое занятие №2 Совершенствование техники скоростного бега по дистанции; финиширования.	2
	Самостоятельная работа №10. Подготовка реферата по теме «Закаливание организма и личная гигиена».	2
	4. Практическое занятие №3 Совершенствование поточного способа проведения ОРУ	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	5. Практическое занятие №4 Техника эстафетного бега; приема и передачи эстафетной палочки.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	6. Практическое занятие №5 Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.	2
	Самостоятельная работа №4 УГГ	2
	7. Практическое занятие №6 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств: ловкости, выносливости.	2
	Самостоятельная работа №2 ОФП	2
	8. Практическое занятие №7 Совершенствование размыкания приставными шагами, по распоряжению. Подвижные игры	2
Самостоятельная работа №2 ОФП	2	
Раздел 3. Волейбол	9. Практическое занятие №8 Волейбол. Ознакомление с комбинированными	2

	действиями защиты и нападения.	
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	10.Практическое занятие №9 Нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Учебные двусторонние игры.	2
	Самостоятельная работа №11. Подготовка реферата по теме «Врачебный контроль и самоконтроль»	2
	11. Практическое занятие №10 Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху, блокирования: нижняя прямая подача. Учебные игры с практикой судейства.	2
	Самостоятельная работа №4 УГГ	2
Раздел 4. Бадминтон	12.Практическое занятие №11 Бадминтон. Ознакомление с тактикой игры.	2
	Самостоятельная работа №4 УГГ	2
	13.Практическое занятие №12 Бадминтон. Совершенствование техники ударов и подач.	1
	Самостоятельная работа №2 ОФП	1
	14.Практическое занятие №13 Учебная игра в бадминтон по правилам.	2
	Самостоятельная работа №4 УГГ	2
	15.Выполнение контрольных нормативов Зачет.	2
	Консультации:	2
	Максимальная уч.нагрузка:	58
6 семестр		
Раздел 5. Лыжная подготовка	16.Практическое занятие №14 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	2
	Самостоятельная работа №6. Подбор лыж, ботинок и л/палок.	2
	17.Практическое занятие №15 Совершенствование техники передвижения классическим и коньковым стилями.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	18.Практическое занятие №16 Совершенствование техники прохождения дистанции 3км-дев., 5 км - юн.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	19.Практическое занятие №17 Совершенствование техники торможения плугом, полу - плугом.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2

Раздел 6. Баскетбол	20.Практическое занятие №18 Баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра в стрит-бол.	2
	Самостоятельная работа №12. Подготовка реферата по теме «Основы спортивной тренировки»	2
	21.Практическое занятие №19 Совершенствование техники перемещения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
Раздел 7. Настольный теннис	22.Практическое занятие №20 Настольный теннис. Совершенствование техники стоек и перемещений.	2
	Самостоятельная работа №13. Подготовка реферата по теме: «Правила настольного тенниса»	2
	23.Практическое занятие №21 Настольный теннис. Совершенствование техники ударов и подач.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	24.Практическое занятие №22 Настольный теннис. Совершенствование тактики игры. Правила судейства в настольном теннисе	2
	Самостоятельная работа №4. УГГ	2
	25.Практическое занятие №23 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств: ловкости, выносливости.	2
	Самостоятельная работа №2. ОФП	2
	26. Дифференцированный зачет	2
Консультации:		2
Максимальная уч.нагрузка:		44

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Технические средства обучения: музыкальный центр, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио – видеозаписи, учебно-методическая литература), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые источники

О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: (в ред. от 02.07.2021) : [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

О Министерстве спорта Российской Федерации : Постановление Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 : (в ред. от 15.05.2021). – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

О физической культуре и спорте : Закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 г. № 31: (в ред. от 20.05.2021) : [принят Государственным Советом Чувашской Республики 17 июня 2008 года]. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования : государственный стандарт : издание официальное : дата введения 2003-07-01. - Москва : Изд-во стандартов, 2003. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

Основные источники

Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.]. - Москва : Академия, 2017. - 176 с.; То же. – 2018. - Текст : электронный // ЭБС Академия : [сайт]. - URL: <http://www.academia-moscow.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

Дополнительные источники

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / А.А. Бишаева А.А., В.В. Малков. – 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2021. — 181 с. - Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

Интернет-ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации : [официальный сайт]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). – Текст : электронный.

Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики. Официальный сайт. – URL: <http://sport.sar.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). – Текст : электронный.

ЭБС Академия : сайт. - URL: <http://www.academia-moscow.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

ЭБС BOOK.ru : сайт. - URL: <https://www.book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Учебно-методические источники

Кузнецов В.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" : учебник для сред. проф. образования / В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2021. — 324 с. — Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

ЭБС Юрайт : Индивидуальная книжная полка преподавателя. – URL: <https://urait.ru/info/about-ikpp>

3.3. Организация дистанционного обучения

При организации дистанционного формата обучения в техникуме реализация дисциплины / профессионального модуля осуществляется в виде онлайн уроков в социальной сети Вконтакте.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполняет упражнения: — сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); — подтягивание на перекладине (юноши); — поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; — прыжки в длину с места; — бег 100 м; — бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); — наклон на гимнастической скамейке; — бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p> <p>- Определяет уровень собственного здоровья по тестам; - Составляет и проводит с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики; - Владеет элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании; - Составляет комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; - Повышает аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта; - Владеет системой</p>	<p>Текущий контроль – оценка за: -тестирование; -практические занятия; -внеаудиторная самостоятельная работа;</p> <p>Итоговый контроль: -зачет; -дифференцированный зачет.</p> <p>Оценка знаний и умений осуществляется по балльной системе.</p>

	<p>дыхательных упражнений в процессе выполнения движений;</p> <p>- Знает состояние своего здоровья, составляет и проводит индивидуальные занятия двигательной активности;</p> <p>- Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</p>	
--	--	--

4.2. Контроль и оценка результатов освоения общих компетенций

Общие компетенции

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрирует интерес к будущей профессии, добросовестно относится к выполнению заданий, активно участвует в жизни учебного заведения;	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения дисциплины При оценке применяется дихотомическая оценка.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обосновывает выбор и применяет методы и способы решения задач; - демонстрирует эффективность и качество выполнения заданий;	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрирует способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность; - проявляет самостоятельность при выполнении практических работ; -аргументирует и защищает собственную точку зрения, оперативно принимает решения.	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- самостоятельно и результативно выполняет план саморазвития; - обоснованно и своевременно выбирает метод самообразования;	

5. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В случае необходимости, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
- в печатной форме на языке Брайля (при возможности);
- индивидуальные задания.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- видеоматериалы с субтитрами;
- индивидуальные задания.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- индивидуальные задания.

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении.