

Приложение I.1
к ООП по специальности
38.02.03 Операционная деятельность
в логистике

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.Б.05 Физическая культура

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Программа учебной дисциплины «физическая культура» принадлежит к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и является частью общеобразовательного цикла учебного плана ППССЗ по специальностям СПО, реализуемым в ГБПОУ ЧМТ.

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации среднего общего образования в пределах всех реализуемых в ГБПОУ ЧМТ ППССЗ.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: _

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения дисциплины включают |
|------------------|---|
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников |

| | |
|--------|---|
| | деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПР6 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПР6 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПР6 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПР6 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПР6 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| лекции | 8 |
| практические занятия | 109 |
| контрольные работы | - |
| индивидуальный проект (<i>учебное исследование или учебный проект</i>) - (если предусмотрено) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над индивидуальным проектом (<i>если предусмотрено</i>) | - |
| Самостоятельная работа в виде еженедельной 2 часовой учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). | - |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект (если предусмотрены) | Объем часов | Порядковый номер урока | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | 10 | | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. | Содержание учебного материала | 8 | | |
| | Профессионально ориентированное содержание | | | |
| 1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена, с учетом профессиональной направленности. | | 1,2 3,4 | ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 |
| 2 | Самоконтроль. Контроль профессионально важных психофизиологических качеств. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов, упражнений — тестов для оценки физического развития, с учетом профессиональной направленности. | | 5,6 7,8 | |
| 3 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | | | |
| 4 | Профилактика профессиональных заболеваний. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования | | | |
| | Практические занятия: Проведение гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности. | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|----------------|--|---|
| | | | 9,10 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 24 | | |
| Тема 2.1. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала: Техника бега на длинные дистанции Практические занятия: Техника специальных беговых упражнений. Освоение техники низкого старта. Освоение техники бега на короткие дистанции. Освоение техники высокого старта. Освоение техники эстафетного бега. Освоение техники равномерного бега на 3000 м. | 12 | 11,12 13,14 15,16 17,18 19,20 21,22 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 03, ОК 08 |
| Тема 2.2. Прыжки в длину | Содержание учебного материала: Основы спортивной тренировки по прыжкам в длину Практические занятия: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» | 4 | 23,24 25,26 | |
| Тема 2.3. Прыжки в высоту | Содержание учебного материала: Основы спортивной тренировки по прыжкам в высоту Практические занятия: Прыжок в высоту способом «перешагивание» Прыжок в высоту способом «перекидной» | 4 | 27,28 29,30 | |
| Тема 2.4. Метание гранаты | Содержание учебного материала: Техника метания гранаты. Практические занятия: Метание гранаты способом: «вперед-вниз-назад» Метание гранаты способом: «прямо-назад» | 4 | 31,32 33,34 | |
| Раздел 3. Гимнастика | Профессионально ориентированное содержание | | | |
| Тема 3.1. Общая гимнастика. | Содержание учебного материала: Основы общей гимнастики Практические занятия: Освоение строевых упражнений. Освоение упражнений в паре с партнером. Освоение упражнений с гантелями. Освоение общеразвивающих упражнений. | 14 8 | 35,36 37,38 39,40 41,42 | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.2. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний | Содержание учебного материала: Основы гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний | | | |
| | Практические занятия: Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. | 6 | 43,44 45,46 47,48 | |
| Раздел 4. | | 26 | | |

| | | | | |
|---|--|-----------|---|--|
| Спортивные игры | | | | |
| Тема 4.1. Баскетбол | Содержание учебного материала: Техника игры в баскетбол | | | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия: Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. Освоение техники приемов ведения мяча. Броски в кольцо с места и после ведения. Освоение тактики приемов защиты. Освоение тактики приемов нападения. Освоение игры по правилам баскетбола. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 14 | 81,82 83,84 85,86 87,88 89,90 91,92 93,94 | |
| Тема 4.2. Волейбол | Содержание учебного материала: Техника игры в волейбол | | | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия: Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Освоение приема мяча снизу двумя руками. Освоение приема и передачи мяча сверху. Освоение подачи и нападающего удара. Освоение техники блокировки мяча. Освоение игры по правилам волейбола. | 12 | 61,62 63,64 65,66 67,68 69,70 71,72 | |
| Раздел 5. Плавание | | 8 | | |
| Тема 5.1. Специальные подготовительные упражнения | Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения на суше | | | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия: Освоение техники плавания брассом. Освоение техники плавания на спине. | 4 | 95,96 97,98 | |
| Тема 5.2. Специальные плавательные упражнения | Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения в воде | | | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия: Освоение техники плавания вольным стилем. Освоение техники старта и поворота. | 4 | 99,100 101,102 | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 12 | | |
| Тема 6.1. Лыжные хода | Содержание учебного материала: Техника лыжных ходов | | | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия Техника одновременного бесшажного и одношажного лыжного хода. Техника попеременного двухшажного лыжного хода. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника полуконькового и конькового лыжного хода. | 8 | 49,50 51,52 53,54 55,56 | |
| Тема 6.2. Элементы тактики лыжных гонок | Содержание учебного материала: Техника лыжных гонок | | | |
| | Практические занятия: Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование. | 4 | 57,58 | |

| | | | | |
|---|--|------------|--|--|
| | Тактика лыжных гонок: обгон, финиширование. | | 59,60 | |
| Раздел 7. Прикладные виды спорта | | 23 | | |
| Тема 7.1. Футбол | Содержание учебного материала: Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча | | | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия: Футбол. Ведение, передача и приём мяча. Удары головой, остановка и отбор мяча. Освоение тактики игры в защите и нападении. Учебная – тренировочная игра. | 8 | 103,104 105,106 107,108 109,110 | |
| Тема 7.2. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала: Основы атлетической гимнастики | | | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия: Освоение упражнений с гантелями и гирей. Освоение упражнений на гимнастических снарядах. Освоение упражнений на тренажерах. Освоение упражнений со штангой. | 8 | 73,74 75,76 77,78 79,80 | |
| Тема 7.3. Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала: Основы спортивной гимнастики | | | |
| | Практические занятия: Освоение упражнений на высокой перекладине. Освоение стойки на голове и стойки на руках. Освоение кувырков вперед и назад. Итоговое занятие. | 7 | 111,112 113,114 115,116 117 | |
| Всего | | 117 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

1.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Методы оценки |
|---------------------|---|
| ПР6 01 | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ПР6 02 | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ПР6 03 | оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико- практических занятиях |
| ПР6 04 | экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико- практических занятиях |
| ПР6 05 | экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно- тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения |