

ПРИЛОЖЕНИЕ к  
ОПОП по специальности  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Разработчик:

Клочкова М.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

## 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (базовой подготовки).

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике и овладению профессиональными и общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

Освоенные ОК	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8	У 1.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З 1.2 основы здорового образа жизни.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура учебной дисциплины

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т. ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
					Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Произв. (по профилю специальности), часов
					Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. лекции, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	УД ОГСЭ 04. Физическая культура.	236	236		236	116	2	118	-		
	Всего:	236	236		236	116	2	118			

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательна я учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Умения, знания		Информационно -техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно- практические		У	З	Информаци-онные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>										
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая</b> <b>культура в</b> <b>общекультурно</b> <b>й и</b> <b>профессиональ</b> <b>ной подготовке</b> <b>студентов</b>	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		2		2	<b>У1.1</b>	<b>З1.1</b> <b>З 1.2</b>	1.1 2.1		Фронталь ная беседа, устный опрос
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>										

<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.</p>	<p>«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м» «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м» «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег» «Прыжок в длину с места»</p>		30	30	<b>У1.1</b>	<b>З1.1</b> <b>З1.2</b>	1.1 2.1	тестирование, выполнение индивидуальных заданий
---	---	---	--	----	----	-------------	----------------------------	------------	---

<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	<p>«Комплекс общеразвивающих упражнений» «Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп» «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку» «Подъем туловища из положения лежа на спине» за 1 мин.» «Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа» «Подтягивания» «Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени «Челночный бег»</p>	<p>20</p>	<p>20</p>	<p><b>У1.1</b></p>	<p><b>З1.1</b> <b>З1.2</b></p>	<p>1.1 2.1</p>		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
--	--	--	-----------	-----------	--------------------	------------------------------------	--------------------	--	--

<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры. Волейбол</b></p>		<p>«Техника безопасности на занятиях по волейболу. «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче» «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару» «Обучение блокированию.» «Двусторонняя игра» «Передача мяча в парах сверху» «Подача мяча по зонам» «Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»</p>		30	30	<b>У1.1</b>	<b>З1.1</b> <b>З1.2</b>	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры. Баскетбол</b></p>		<p>«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с баскетбольными</p>		28	28	<b>У1.1</b>	<b>З1.1</b> <b>З1.2</b>	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий

		<p>мячами»</p> <p>«Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам»</p> <p>«Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»,</p> <p>«Совершенствование тактических и технических действий в игре»</p> <p>«Обучение тактике нападения, тактике защиты»</p> <p>«Передача мяча в парах за 1 мин.»</p> <p>«Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения»</p> <p>«Бросок по кольцу с двух шагов после отскока»</p> <p>«Штрафные броски»</p>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p><b>Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)</b></p>	<p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Разучивание и закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	<p>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног» «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса» «Комплекс упражнений ГТО»</p>		10	10	<b>У1.1</b>	<b>З1.1</b> <b>З1.2</b>	1.1 2.1		тестирование, выполнение индивидуальных заданий
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>										<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал №7.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

Спортивный зал №7: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, антенны волейбольные, коврики.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **1. Основные источники:**

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС ВООК.ru

#### **2. Дополнительные источники:**

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;

- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;

- преподаватели должны проходить стажировку в профильных<sup>1</sup> организациях не реже 1 раза в 3 года.

---

<sup>1</sup>