

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

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

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Составитель(и): Преподаватель Р.Я. Мифтаков

Проректор по образовательной деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной программы профессионального обучения.

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы ОГСЭ.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма;

- сохранения и укрепления здоровья;

- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» направлено на формирование части **общих компетенций**:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Объем дисциплины (всего)</b>	336
<b>Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	156
промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>
<b>Тема 1.1. Основы знаний</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. <b>Лекция</b>	2
<b>Тема 1.2</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. <b>Совершенствование техники бега на 100 м.</b>	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	6
<b>Тема 1.3</b> <b>Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
<b>Тема 1.4</b> <b>Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	12
<b>Тема 1.5</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
	2 Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.	8

<b>Тема 1.6</b> <b>Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения тройного прыжка.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		2
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>			<b>132</b>
<b>Волейбол 2.1</b>			
<b>Тема 2.1.1</b> <b>Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2
2	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		6
<b>Тема 2.1.3</b> <b>Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	
<b>Тема 2.1.4</b> <b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4	
<b>Тема 2.1.5</b> <b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.		6

<b>Тема 2.1.6</b> <b>Поддача мяча по зонам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4
<b>Тема 2.1.7</b> <b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		8
<b>Тема 2.1.8</b> <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		4
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		16
<b>Баскетбол 2.2</b>			
<b>Тема 2.2.1</b> <b>Стойки и перемещения баскетболиста.</b> <b>Тема 2.2.2.</b> <b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2
<b>Тема 2.2.3.</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
<b>Тема 2.2.4.</b> <b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		12
<b>Тема 2.2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		

<b>Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
<b>Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
<b>Самостоятельная работа</b>			10
Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.			
<b>Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».			4
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>66</b>
<b>Тема 3.1.1. Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		4
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <b>Лекция</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.		4
<b>Самостоятельная работа</b>			6
Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.			
<b>Содержание учебного материала:</b>			
<b>Практические занятия</b>			

<b>Тема 3.1.2. Одновременные лыжные ходы</b>	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		4
<b>Тема 3.1.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		4
<b>Тема 3.1.4. Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		4
<b>Тема 3.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		6
<b>Тема 3.1.6. Способы торможений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Торможение изученными способами.		6
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>54</b>
<b>Тема 4.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	2	<b>Практические занятия</b>	4



	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8	
<b>Тема 4.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
		<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ	6
<b>Тема 4.3</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	6
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	4
		<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	14
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	4	
<b>Раздел 5. Фитнес-аэробика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1</b> Основные понятия о фитнес-аэробике.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Лекция:</b> «Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики».	4	
	«Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой». <b>Самостоятельная работа</b> Написание рефератов по теме: «Классификация фитнес-аэробики».	8	

<p><b>Тема 5.2 Основы обучения фитнес-аэробике.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практические занятия</b>  Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.  Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.  Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.  Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.  Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.  Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.  Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.  Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.  Сгибание рук над головой (alternatingoverheadpress.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice).  Упражнения с отягощениями.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Самостоятельное выполнение вышеназванных упражнений</p>	<p>10</p> <p>8</p>
<p><b>Дифференцированные зачеты 3-8 семестры</b></p>		<p>12</p>
<p><b>Всего:</b></p>	<p><b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	<p>168</p> <p>168</p>

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, бассейна, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; лыжи, обручи, скакалки, гимнастические маты, гантели, гимнастические коврики, тренажеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

##### **Основная учебная литература:**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162>

2. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный

##### **Дополнительная учебная литература:**

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный.

2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

##### **Интернет-ресурсы**

1. <https://e.lanbook.com/book/136171>
2. <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>.
3. <https://www.iprbookshop.ru/75608.html>
4. <https://www.iprbookshop.ru/87176.html>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	– Понимание принципов здорового образа жизни; – демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Устный опрос, экспертная оценка деятельности в ходе выполнения практических занятий, упражнений.
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– Правильный выбор необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; – применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях и при проведении контрольных соревнований