

Приложение 2.3

к ППСЗ по специальности СПО 38.02.03
Операционная деятельность в логистике

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	258
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	2
<i>Самостоятельная работа</i>	250
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		6	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Практическое занятие: Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		44	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	8	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	8	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	8	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	10	
Раздел 3. Волейбол		42	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	6	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08,
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся	6	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7,
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	ЛР 9
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Отработка навыков судейства в волейболе	6	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение передачи мяча в парах	6	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	6	
	Игра по правилам	6	
Раздел 4. Баскетбол		24	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08,
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся	4	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнение упражнений для развития скоростносиловых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	Содержание учебного материала	4	

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика		40	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Отработка строевых приёмов	8	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Отработка техники акробатических упражнений	8	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	8	

Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Самостоятельная работа обучающихся Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		46	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Отработка подач	6	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	30	ОК 04, ОК 08,
	Самостоятельная работа обучающихся	30	

Судейство соревнований по бадминтону	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	10	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	10	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	10	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		54	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	54	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	54	
Промежуточная аттестация		2	
Всего		258	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками и спортивным оборудованием по Договору о сетевой форме взаимодействия реализации образовательных программ среднего профессионального образования с Муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа «Юность».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

- 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <http://www.biblioclub.ru>.
2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - www.consultant.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>развитии человека; Устный опрос. и Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>