

Приложение 2.4
к ООП ПСССЗ по специальности
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

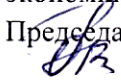
рабочая программа
учебной дисциплины

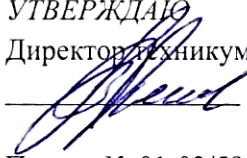
СГ.04 Физическая культура

Укрупненная группа: 38.00.00 Экономика и управление

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

базовая подготовка

Одобрена цикловой комиссией
экономики и управления
Председатель комиссии

О.В. Пьянкова
Протокол № 9
от «10» мая 2023г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума

В.И. Овсянников
Приказ № 01-03/59
от «11» мая 2023 г.

Разработчик:

Демченко И.М., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»
ученая степень, звание, должность, место работы, Ф.И.О.

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура
пройдена.

Эксперт:
методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»


Т.Ю. Вяткина

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.04 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 | 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 | 124 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 116 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 116 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация | - |

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 ¹ , формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|--|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | 4/- | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | 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. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4 | |
| | В том числе практических занятий | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 3. Волейбол | | 40/40 | |

¹В соответствии с Приложением 3 ПООП.

| | | | |
|---|---|------------|----------------------|
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 6 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 3. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 5. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 6. Отработка навыков судейства в волейболе | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |

| | | | |
|--|---|--------------|----------------------|
| | Практическое занятие № 8. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Игра по правилам | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 40/40 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 8/8 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 8/8 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6/6 | |
| | Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 14. Игра по упрощённым правилам баскетбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 15. Игра по правилам | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.6. | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|---|--------------|----------------------|
| Практика судейства в баскетболе | В том числе практических занятий | 6 | ЛР 9 |
| | Практическое занятие 16. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | Практическое занятие 17. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 40/36 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 18. Отработка строевых приёмов | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 8/8 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 19. Отработка техники акробатических упражнений | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |
| Тема 5.3. Коррекция фигуры посредством гимнастических упражнений | Содержание учебного материала | 10/9 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | Техника коррекции фигуры | 1 | |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 5.4. Профилактика профессиональных заболеваний посредством гимнастических упражнений | Содержание учебного материала | 10/9 | ОК 04, ОК 08 ЛР 9 |
| | Комплексы гимнастических упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний | 1 | |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упоров), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 5.5. | Содержание учебного материала | 8/6 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|---|--|------------|------|
| Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | ЛР 9 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 22. Выполнение комплекса ОРУ | 2 | |
| | Практическое занятие № 23. Контроль комбинации по акробатике | 2 | |
| | Практическое занятие № 24. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Промежуточная аттестация | | - | |
| Всего | | 124 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено следующее специальное помещение:

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием:

- мячи баскетбольные, мячи волейбольные; гимнастические коврики, скамейки, сетка волейбольная, кольца баскетбольные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 15.05.2023)
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/530930> (дата обращения: 16.05.2023)
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/530930> (дата обращения: 17.05.2023)
4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/514930> (дата обращения: 18.05.2023)
5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/515114> (дата обращения: 19.05.2023)
6. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346> (дата обращения: 15.05.2023)
7. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 380 с. — (Профессиональное образование).

- ISBN 978-5-534-11143-9. — URL :<https://urait.ru/bcode/518232> (дата обращения: 16.05.2023)
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 17.05.2023)
 9. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — URL :<https://urait.ru/bcode/518910> (дата обращения: 18.05.2023)
 10. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278> (дата обращения: 19.05.2023)
 11. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/513471> (дата обращения: 15.05.2023)
 12. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 16.05.2023)
 13. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — URL :<https://urait.ru/bcode/531847> (дата обращения: 17.05.2023)
 14. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — URL :<https://urait.ru/bcode/515408> (дата обращения: 18.05.2023)
 15. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL :<https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 19.05.2023)

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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

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 развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. 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> |