


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
 / Н.Е. Губина/
«27» октября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-------------------------|--|
| по дисциплине | Физическая культура (код и наименование) |
| Специальность | 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (код и наименование) |
| Квалификация выпускника | Операционный логист |
| Форма обучения | очная |
| Срок обучения | 1 года 10 месяцев на базе среднего общего образования |

Йошкар-Ола
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 ПРИМЕРНОЙ 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 примерной 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 | - |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| Практические занятия | 96 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет, зачет с оценкой |

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, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 8/96 | |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | 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 | 2 | |
| | В том числе практических занятий | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование | Содержание учебного материала | | |
| | В том числе практических занятий | | |

| | | | |
|---|---|---|--------------|
| техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 3. Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 3.2. | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|---|---|--------------|
| Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Самостоятельная работа обучающихся | | ОК 04, ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Самостоятельная работа обучающихся | | ОК 04, ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Самостоятельная работа обучающихся | | ОК 04, ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 4 | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Самостоятельная работа обучающихся | | ОК 04, ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |
| | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |

| | | | |
|--|--|---|--------------|
| перемещения, остановки, повороты. ОФП | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | Практическое занятие 22. 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 | | | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | 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 | 2 | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 2 | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | 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 | 1 | |

| | | | |
|--|--|---|--------------|
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 4 | |
| | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 4 | |
| | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 4 | |
| | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | | |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 6.2. Подачи | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 32. Отработка подач | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 | |
| | Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 4 | |
| | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | |

| | | | |
|---|---|------------------------|--------------|
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 08 |
| | 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 | 1 | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 | |
| | Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Промежуточная аттестация | | Зачет, зачет с оценкой | |
| Всего | | 124 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Спортивная гимнастическая стенка-лестница, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, канат, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, гири, гантели, набор для игры в дартс, шахматы, шашки; Комплекс для лазерных стрельб по мишеням "РУБИН" ИЛТ-001 "Патриот";

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (ЭБС BOOK.RU)

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (ЭБС BOOK.RU)

Дополнительная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839> (ЭБС BOOK.RU)

2. Федонов, Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — (СПО). - ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> (ЭБС BOOK.RU)

3. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования / С.С. Коровин. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 199 с.: ил., табл. — ISBN 978-5-4499-0428-7. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <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 | 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 | Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |

| | | |
|---|--|--|
| специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <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 | 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 | Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий |