АНО ВО «МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМО
_____/ Н.Е. Губина
«_26_»__декабря__2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	Физическая культура
Специальность	38.02.03 Операционная деятельность в логистике
Квалификация выпускника	операционный логист
Форма обучения	очная, очно-заочная
Срок обучения	2 года 10 месяцев на базе основного общего образования 2 года 6 месяцев на базе среднего общего образования

Йошкар-Ола
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина **«Физическая культура»** относится к социально-гуманитарному циклу основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 04 ОК 08	Уметь: 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	Знать: 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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	**Объём часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	***124***
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лекционные занятия	*8*
практические занятия	*114*
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	***2***
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированный зачет, зачет**	

Форма обучения: очно-заочная

Вид учебной работы	**Объём часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	***124***
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	*8*
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	***116***
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированный зачет, зачет**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. (очная форма)	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. (очно-заочная форма)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание**	**4**	**-**	ОК 04 ОК 08
	1. 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.	-	-	
	2. 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.	-	-	
	3. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи	-	-	

	физической культуры			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега			

	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			

	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема3.6. Основы методики судейства	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах			
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**6**		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-	
Тема4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных	**6**		

	работ			
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**6**		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола			
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**6**		
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу			

	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо;штрафной бросок;броски по точкам;баскетбольная «дорожка»			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	-	-	
	В том числе практических занятий и лабораторных	**2**		

	работ			
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание**	-	-	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	-	-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**6**		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ			
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике			
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях			
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.2.	**Содержание**			ОК 04

Подачи	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**	**4**		ОК 08
	Практическое занятие № 32. Отработка подач			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание**			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**6**		
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону			
	Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева			
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 7.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание**	**4**		ОК 04 ОК 08
	1. 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.			
	2. Средства, методы и методики формирования			

	профессионально значимых двигательных умений и навыков.			
	3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.			
	4. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.			
	5. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий			
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Самостоятельная работа: закрепление практических навыков физических упражнений; написание докладов		**2**	**116**	
Промежуточная аттестация		**4**	**8**	
Всего		**124**	**124**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Наименование специально оборудованного учебного кабинета	Оснащенность специально оборудованного учебного кабинета
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

3.2.1. Основная литература

Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: https://book.ru/book/951025 (ЭБС BOOK.RU).

Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: https://book.ru/book/951558 (ЭБС BOOK.RU).

Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: https://book.ru/book/951559 (ЭБС BOOK.RU).

Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 (ЭБС BOOK.RU).

3.2.2. Дополнительная литература

Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 (ЭБС BOOK.RU).

Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: https://book.ru/book/949532 (ЭБС BOOK.RU).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: 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	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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	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 Зачет Дифференцированный зачет

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		