

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ЧПОУ СКСТ)**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ЧПОУ СКСТ

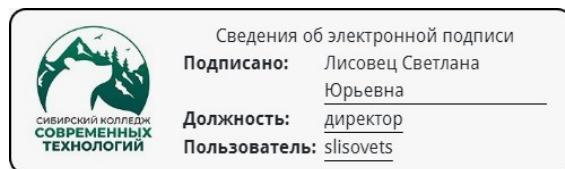
«29» июня 2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ЧПОУ СКСТ

№ 29 от «29» июня 2023г.
Директор ЧПОУ СКСТ

ЧАСТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ
КОЛЛЕДЖ
СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»

Подписано: ЧАСТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ
СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
DN: cn=ЧАСТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ
СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»,
c=RU, o=ЧАСТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ
СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
Дата: 2023.06.29 09:05:24 +07'00'



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03 «ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В ЛОГИСТИКЕ»**

**Барнаул
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

Организация разработчик ОПОП: ЧПОУ СКСТ

Разработчики:

Сельская Ольга Владимировна, к.соц.н.доцент, преподаватель

Широкова Мария Олеговна, преподаватель

Чумичева Марина Анатольевна, преподаватель

ОДОБРЕНО

На заседании предметной (цикловой) комиссии
профессиональных дисциплин и модулей

специальности «Операционная деятельность в логистике».

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**

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

1. 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	0
практические занятия	30
Самостоятельная работа ¹	94
Промежуточная аттестация	-

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

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 ² , формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Двигательной активности для здоровья	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Значение двигательной активности для здоровья.	3	
Раздел 2. Легкая атлетика		22	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к контрольным вопросам: Физическая культура личности.	3	
Тема 2.2. Совершенствование	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	

² В соответствии с Приложением 3 ПООП.

техники длительного бега	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к контрольным вопросам: Воздействие природных факторов на организм человека.	3	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к контрольным вопросам: Воздействие социально-экономических факторов на организм человека.	3	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	3	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение контрольных нормативов с разбега способом «согнув ноги»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение контрольных нормативов бег на выносливость	3	
Раздел 3. Волейбол		26	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Выполнение перемещения по зонам площадки,	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение тестов по ОФП	3	
Тема 3.2. Приемы и передачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц ног	3	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц ног	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса	3	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	3	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Отработка навыков судейства в волейболе	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков судейства в волейболе	3	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча в парах	3	
Раздел 4. Баскетбол		26	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	3	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	3	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	3	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	3	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Самостоятельная работа обучающихся Игра по правилам	3	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	3	
Раздел 5. Гимнастика		20	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	3	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка строевых приёмов	3	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	3	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	--	
		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники акробатических упражнений	3	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Разучивание и выполнение упражнений на брусьях	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
		-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусках	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП Выполнение комплекса ОРУ Контроль комбинации по акробатике	4	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		20	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	5	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка подач	4	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
Тема 6.4. Судейство	Содержание учебного материала	7	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

соревнований по бадминтону	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Контроль техники игры: одиночные, парные игры Контроль техники подач, ударов справа, слева	5	
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
Промежуточная аттестация		-	
Всего		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

Кабинет междисциплинарных курсов

Оборудование учебного кабинета:

- класная доска – 1 шт.;
- столы учебные – 10 шт.;
- стулья учебные – 20 шт.;
- стул преподавателя – 1 шт.;
- стол преподавателя – 1 шт.;
- ноутбук с выходом в сеть Internet – 1 шт.;
- МФУ – 1 шт.;
- учебно – наглядные пособия по дисциплине (плакат)
- Спортивный комплекс:
 - спортивный зал
 - Переносное оборудование: гимнастические палки – 10 шт.,
 - гимнастические коврики – 10 шт.,
 - гимнастические мячи – 10шт.,
 - гантели – 10 шт.,
 - секундомер – 1 шт.,
 - маты гимнастические – 2 шт.,
 - скакалки гимнастические – 10 шт.,
 - волейбольные мячи – 5 шт.,
 - волейбольная сетка – 1 шт.,
 - баскетбольные мячи – 5 шт.,
 - баскетбольные кольца – 2 шт.,
 - носитель музыкального сопровождения – 1 шт.;
 - компьютер/ноутбук преподавателя с выходом в Internet – 1 шт
 - учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4. ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания

1. Барчуков И.С. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

2. Барчуков И.С. Биологические и психофизиологические основы физической культуры. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

3. Барчуков И.С. Основы здорового образа жизни обучающегося. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

4. Барчуков И.С. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

5. Барчуков И.С. Основы физического и спортивного самосовершенствования. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>
6. Барчуков И.С. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>
7. Барчуков И.С. Формы и технологии практического обучения и воспитания студентов. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ³	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>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</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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

³ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
---	---	--

