

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Заболотни Галина Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 14.05.2024

Уникальный программный ключ:

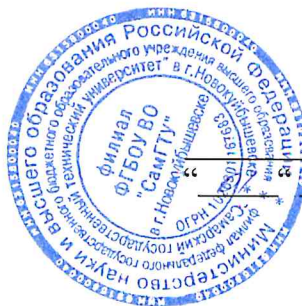
476db7d4accb36ef8130172be235477473d63457266e26b7e9e40f733b8b08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Самарский государственный технический университет»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

«Самарский государственный технический университет» в г. Новокуйбышевске



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
Г.И. Заболотни  
20 03 г.  
м.п.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

(указывается наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки  
(специальность)

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

(код и наименование направления подготовки  
(специальности))

Квалификация (степень) выпускника

Операционный логист

Форма обучения

Очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Год начала подготовки 2024

Кафедра-разработчик рабочей программы

«Экономика и менеджмент»

(название)

Новокуйбышевск, 2024

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. № 257.

Составитель рабочей программы кафедры «Экономика и менеджмент» (НФ-ЭиМ)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры НФ-ЭиМ  
(наименование кафедры-разработчика)


«22» 02 2024г. протокол № 7

Заведующий кафедрой  
«22» 02 2024г.

  
(подпись)

А.А. Малафеев  
(Ф.И.О.)

Начальник УО  
«22» 02 2024г.

  
(подпись)

Н.А. Сухова  
(Ф.И.О.)

Согласовано:

Начальник сектора складского хозяйства  
отдела обеспечения бизнеса  
филиала «Макрорегион Поволжье»  
ООО ИК «СИБИНТЕК» .  
(наименование организации, должность)



Н.А. Николаева  
(Ф.И.О.)

«22» 02 2024г

## **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 образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (образовательной программы) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

## 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 часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>130</b>
<b>В т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>-</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	114
Самостоятельная работа	14
<b>Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой</b>	<b>2</b>

## 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		4	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  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</p>	4	

	задачи физической культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 2. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов в прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 3. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Другие формы контроля (1 семестр)</b>	2	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение тестов по ОФП	4	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц	4	

	кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передачи мяча</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>22</b>	
	Практическое занятие № 12. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	22	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Тактика игры Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 13. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
	<b>Другие формы контроля (2 семестр)</b>	2	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>28</b>	
<b>Тема.5.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 15. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	6	

	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.		
<b>Тема 5.2.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие № 17. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	4	
<b>Другие формы контроля (3 семестр)</b>	2		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 18. Отработка строевых приёмов	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 19. Отработка техники акробатических упр-ий	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Гиревой спорт(юноши).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	



	Практическое занятие № 20. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.4. Упражнения со скакалкой (девушки).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 21. Разучивание и выполнение комплекса упражнений со скакалкой, ритмическая гимнастика	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>16</b>	
<b>Тема.7.1. Игровая стойка, подачи и основные удары в настольном теннисе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие № 22. Отработка подач, атакующих ударов, нападающего удара	4	
	Практическое занятие № 23. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 24. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие № 25. Контроль выполнения упражнений, нормативов по возрасту и полу.	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>130</b>	

\* 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. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК, ОК).

\*\* Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по специальности/профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

##### **Спортивный зал**

Спортивный зал для проведения занятий практического типа по физической культуре и спорту. оснащен спортивным оборудованием и инвентарем: маты спортивные, скамьи гимнастические, гимнастическая перекладина, шведские стенки, мячи для спортивных игр, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса, скакалки, секундомеры, оборудование для силовых упражнений.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Реализация данной дисциплины предусматривает использование презентационной техники.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лойко, Т. В. Основы спортивной физиологии : учебное пособие / Т. В. Лойко, И. Н. Рубченя, А. В. Ильютик. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 112 с. — ISBN 978-985-895-040-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/134145> (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 3.2.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «интернет»

1. Официальный сайт МЧС РФ. Режим доступа: <https://mchs.gov.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/> - российская электронная школа. Видеоуроки и тренажёры по всем учебным предметам
2. <https://www.consultant.ru/edu/> - онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент, справочно-правовая система
3. <https://edu.garant.ru/garant/study/> - специальный выпуск «ГАРАНТ-Образование», справочно-правовая система

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 развития человека	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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	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,	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

<sup>1</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

<p>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>характерными для данной специальности;          выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--