ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат
02A0A99C0029B1B4BA4534DC43B524C5DD
Владелец АНПОО УРАЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ УЭК
Действителен с 04.03.2024 по 04.06.2025

Приложение 2.4
к ОПОП по специальности
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 г.

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	76
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	72
Самостоятельная работа	2
в т.ч. промежуточная аттестация (зачет)	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем конт./самост. раб., ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		**2/-**	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	2/-	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. 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. Общефизическая подготовка		**20/20**	
Тема 2.1. Биомеханические основы жизни человека	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы жизни человека; техники работы с физическим развитием человека	4	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Совершенствование техники работы с физическим развитием человека	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники работы с физическим развитием человека	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Общефизическая подготовка	**Содержание учебного материала:**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 3. ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Общефизическая подготовка: продвинутый курс	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 4. ОФП: продвинутый курс, упражнения с гантелями	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 5. ОФП: контрольные нормативы, выполнение тестов по ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Основы спортивной деятельности		**20/20**	
Тема 3.1. Спортивная деятельность как часть физической культуры	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие: сущность и принципы спортивной подготовки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Спортивная деятельность и общефизическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП спортивной направленности	2	
Тема 3.3. Принципы и правила	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	

спортивных соревнований	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, мышц ног, упражнения с мячом	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Подготовка к спортивным соревнованиям и общефизическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 9. Выполнение развивающих упражнений ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Участие в спортивных соревнованиях	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 10. Упражнения ОФП и спортивная разминка	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 11. Судейство как вид спортивной деятельности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов	**Содержание учебного материала**	**6/6**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 12. ОФП: выполнение тестов	2	
	Практическое занятие № 13. ОФП: выполнение тестов	2	
	Практическое занятие № 14. ОФП: выполнение тестов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		**24/24**	
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного труда	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, ног, восстановительная и дыхательная гимнастика	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Роль ОФП в физическом	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	

воспитании, гигиена	Практическое занятие № 16. ОФП, упражнения с мячом и скакалкой	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Специальная подготовка в системе физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, ног, упражнения с гантелями	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Техника ОФП при подготовке к спортивным соревнованиям. Планирование спортивной формы	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4/4**	
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, ног, упражнения с мячом и скакалкой	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Контроль эффективности физической и спортивной подготовки	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 19. Принципы самоконтроля	2	
	Практическое занятие № 20. Основы объективных показателей контроля физического состояния, упражнения с мячом и скакалкой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Регулирование самочувствия методами физической культуры	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие 21. ОФП и дыхательная гимнастика, измерение психофизиологических показателей	2	
	Практическое занятие 22. ОФП: выполнение тестов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**10/8**	
Тема.5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**10/8**	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	2	

	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		
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 23. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 24. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация (зачет)		1	
Всего		**76**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

маты гимнастические; скакалки, палки гимнастические, мячи, гантели; секундомер; рулетка спортивная, весы напольные, пульсоксиметр, прибор для измерения давления;

компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	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
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 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