**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное**

**образовательное учреждение**

**«НИЖЕГОРОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАЛОГО БИЗНЕСА»**

Рабочая программа учебной дисциплины

**ООД.09 Физическая культура**

для специальности СПО

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

**Нижний Новгород**

**2023 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 3](#_Toc145515784)

[II СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 10](#_Toc145515785)

[III УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 15](#_Toc145515786)

[IV КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 17](#_Toc145515787)

# I ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,**  **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  **а) базовые логические действия**:  - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;**  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  **б) базовые исследовательские действия:**  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  б) **совместная деятельность**:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  г**) принятие себя и других людей:**  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  **В части** **физического воспитания:**  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 4.1 Планировать работу элементов логистической системы | В части физического воспитания:  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |

# II СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **78** |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | **62** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 16 |
| практические занятия | 46 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **16** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 12 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 семестр** | | **34** |  |
| **Основное содержание** | | **8** |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| **Теоретическое занятие**  **Легкая атлетика. Основы антикоррупционного поведения студентов** | 2 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| Бег на короткие дистанции | 2 |
| Бег на средние дистанции. | 2 |
| Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | **4** |  |
| **Тема 1.1** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК 4.1*** |
| **Теоретические занятия.** 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности операционного логиста. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для специальности операционного логиста. | 2 |
| **Тема 1.2** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК 4.1*** |
|  | **Теоретические занятия** 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | 2 |  |
| 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики профессии операционного логиста; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств |
| **Основное содержание** | | 8 |  |
| **Тема 2. Настольный теннис** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Теоретическое занятие. Настольный теннис** | **2** |
| Стойки теннисиста | 2 |
| Выбор ракетки и способы ее держания | 2 |
| Подача мяча | 2 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | **4** |  |
| **Тема 2.1** Составление и проведение комплексов упражнений | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК 4.1*** |
| **Практические занятия** | 2 |
| 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  |
| 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |
| **Тема 2.2** Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 4.1 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |  |
| **Основное содержание** | |  |  |
| **Тема 3. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Теоретическое занятие. Баскетбол.** | 2 |
| Стойки баскетболиста и перемещения по площадке | 2 |
| Ведение мяча | 2 |  |
| Броски мяча в корзину. | 2 |  |
| **Дифференцированный зачет** | | **2** |  |
| **2 семестр** | | **44** |  |
| **Методико-практические занятия**  **Учебно-тренировочные занятия** | |  |  |
| **Основное содержание** | |  |  |
| **Тема 4. Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Теоретическое занятие. Лыжная подготовка. Вводный инструктаж** | 4 |
| Одновременный бесшажный лыжный ход. | 2 |
| Одновременный одношажный лыжный ход. | 2 |
| Прохождение дистанции на время | 2 |
| **Тема 5. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Теоретическое занятие. Волейбол** | **2** |
| Стойки волейболиста | 2 |
| Прием и передача мяча сверху | 2 |
| Прием и передача мяча снизу. | 2 |  |
| Подача мяча | 2 |  |
| **Тема 6. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| **Теоретическое занятие** | **2** |  |
| Гимнастика | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Элементы акробатики | 2 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | **8** |  |
| **Тема 6.1**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  **ПК 4.1** |
| **Практические занятия** | 4 |
| 4. Характеристика профессиональной деятельности операционного логиста: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |  |
| 5. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |
| **Тема 6.2 Методы самоконтроля** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ПК 4.1 |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| 6. Применение методов самоконтроля и оценка физической работоспособности |  |  |
| **Тема 6.3 Составление и проведение комплексов ОРУ** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 4.1 |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| 7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессии операционного логиста |  |  |
| 8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики профессии операционного логиста |  |  |
| **Основное содержание** | |  |  |
| **Тема 7. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Теоретическое занятие. Легкая атлетика** | 2 |
| Прыжки с места | 2 |
| Бег на средние дистанции | 2 |
| Бег с ускорением | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |
| **Всего:** | | ***78*** |  |

# III УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Для гимнастики: козел гимнастический, мостик гимнастический, канат для лазания, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, скакалки, обручи, маты гимнастические, штанги, гантели, гиря, мячи набивные;

Для легкой атлетики: секундомеры, аптечка;

Лыжный инвентарь: лыжи пластиковые с крепленьями, палки лыжные, ботинки лыжные; крепления лыжные SNS; лыжи (палки, ботинки, крепления); лыжи беговые (крепления); лыжи беговые STC; лыжи комплект (крепление, палки, ботинки) ВА0000000563; ботинки лыжные Spine;

Инвентарь для спортивных игр:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для футзала, щиты баскетбольные с кольцами, сетка волейбольная, сетки для настольного тенниса, насос, свисток судейский.

Велотренажер «Астра» велотренажер Атеми; Гриф W-образный с замками диаметром 50 мм; гриф штанги "Олимпийский" 2200 мм, нагрузка 150кг; диск 1,0 кг; диск 2,5; диск "Олимпийский" обрезиненный черный 2,5кг; диск "Олимпийский" обрезиненный черный 5 кг; диск "Олимпийский" обрезиненный 10 кг; диск "Олимпийский" обрезиненный черный 15 кг; комплект для баскетбола; козел гимнастический; комплект для бильярда (стол 7ф, шары, кий, часы, стойка д/Киев); конь гимнастический; навес для пресса СТ-001.4; рамка для приседаний; роликовые коньки (шлем, защита); сетка для волейбола; скамейка горизонтальная регулируемая; скамейка для жима горизонтальная; скамейка Скотта; скамья для пресса регулируемая; станок для разгибания спины;; столы для настольного тенниса "Олимпик"; тренажер беговая дорожка Торнео; тренажер для мышц бедра (сгибатель бедра); тренажер силовой Мехико; тренажер силовой Торнадо; тренажер Эллиптический Омега; гантели; гантели винил.1,0; канат д/лазания; мячи волейбольные; обручи; ручка д/гантели с замком; ручка для тяги к животу; ручка для тяги на голову короткая; сетка бадминтонная; сетка для настольного тенниса; скакалки; скакалки резиновые 3,8 пл. ручка; степ доска для занятий аэробикой; шахматы; форма баскетбольная; форма волейбольная; форма футбольная.

Магнитола PHILIPS; моноблок (телев, видео) LG KF21 P 32; музыкальный центр LG FFH 5670; музыкальный центр с DVD Panasonic SC-VK 650 EE-T; кулер; шкаф книжный; стенка СТ-001.1; коврик туристический; тонометр OMRON R1; огнетушитель

**3.2. Информационное обеспечение**

Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643 (дата обращения: 18.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

# IV КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль** **и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 П-о/с | * составление словаря терминов, либо кроссворда * защита презентации/доклада-презентации * выполнение самостоятельной работы * составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, * составление профессиограммы * заполнение дневника самоконтроля * защита реферата * составление кроссворда * фронтальный опрос * контрольное тестирование * составление комплекса упражнений * оценивание практической работы * тестирование * тестирование (контрольная работа по теории) * демонстрация комплекса ОРУ, * сдача контрольных нормативов * сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) * сдача нормативов ГТО * выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 П-о/с |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 П-о/с |
| ПК 4.1 Планировать работу элементов логистической системы | П-о/с | * составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения; * составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений;   -составление планов- конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;  -заполнение дневника самоконтроля;  -составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексовупражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;  -составление и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;   * составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий;   -составление  профессиограммы; |