**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное   
образовательное учреждение**

**“НИЖЕГОРОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАЛОГО БИЗНЕСА”**

Рабочая программа учебной дисциплины

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

**Нижний Новгород**

**2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 3](#_Toc171327315)

[**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 4](#_Toc171327316)

[**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 6](#_Toc171327317)

[**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 9](#_Toc171327318)

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

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 часов |
| **Объем программы** | 128 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 8 |
| практические занятия | 120 |
| **Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | *3* | ***4*** |
| ***2 курс*** | | ***80*** |  |
| Тема 1  Легкая атлетика | Содержание | **18** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Легкая атлетика. Основы антикоррупционного поведения студентов. | 2 |
| Обучение техники бега на короткие дистанции – 100 м. | 2 |
| Обучение техники бега на короткие дистанции – 100 м. | 2 |
| Обучение техники бега на короткие дистанции – 200 м. | 2 |
| Обучение технике бега на средние дистанции – 400 м. | 2 |
| Обучение технике бега в эстафете | 2 |
| Обучение технике прыжка в длину с места | 4 |
| Контроль – бег на средние дистанции – 200 м., 100 м. | 2 |
| Тема 2  Баскетбол. | Содержание | **12** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Баскетбол. | 2 |
| Ведение мяча | 2 |
| Ведение мяча | 2 |
| Броски мяча в кольцо | 2 |
| Броски мяча в кольцо | 2 |
| Приём и передача мяча | 2 |
| Тема 3  Гимнастика. | Содержание | **10** |  |
| Гимнастика. | 2 |
| Элементы акробатики. | 4 |
| Элементы акробатики. | 4 |
| **Дифференцированный зачёт** | | **2** |  |
| Тема 4  Лыжная подготовка. | Содержание | **14** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Лыжная подготовка. | 2 |
| Продолжать учить одновременный одношажный ход | 2 |
| Продолжать учить одновременный двухшажный ход | 2 |
| Продолжать учить четырехшажный ход | 2 |
| Обучение технике торможения и поворотов | 4 |
| Зачет – дистанция 3км девушки, 5 км юноши | 2 |
| Тема 5  Волейбол. | Содержание | **14** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Волейбол. | 2 |
| Подача мяча. | 2 |
| Нападающий удар | 2 |
| Тактика нападения | 2 |
| Тактика защиты. | 2 |
| Прием и передача мяча сверху | 2 |
| Учебная игра. | 2 |
| Тема 6  Легкая атлетика | Содержание | **8** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Обучение техника бега на короткие дистанции – 100м. | 2 |
| Обучение техника бега на короткие дистанции – 200м. | 2 |
| Обучение техника бега на средние дистанции – 1 км. | 2 |
| Обучение техники метания мяча | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | | **2** |  |
| ***3 курс*** | | ***48*** |  |
| **Тема 1**  **Легкая атлетика** | Содержание | **12** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Легкая атлетика. Основы антикоррупционного поведения студентов. | 2 |
| Закрепление техники бега на короткие дистанции – 100 м. | 2 |
| Закрепление техники бега на короткие дистанции – 200 м. | 2 |
| Закрепление технике бега на средние дистанции – 400 м. | 4 |
| Бег на длинные дистанции 2 км. – девушки, 3 км. – юноши. | 2 |
| **Тема 2**  **Баскетбол.** | Содержание | **12** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Баскетбол. | 2 |
| Передача и ловля мяча | 4 |
| Бросок мяча в корзину | 4 |
| Бросок мяча в корзину. | 2 |
| **Тема 3**  **Гимнастика.** | Содержание | **10** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Гимнастика. | 2 |
| Элементы акробатики. | 4 |
| Элементы акробатики. | 2 |
| **Дифференцированный зачёт** | | 2 |  |
| **Тема 5**  **Волейбол.** | Содержание | **14** | ***ОК 04***  ***ОК 08*** |
| Волейбол. | 2 |
| Верхняя прямая подача мяча | 4 |
| Нижняя прямая подача мяча | 2 |
| Нападающий удар | 4 |
| **Дифференцированный зачет** | | 2 |  |
| **Всего** |  | **128** |  |

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

**3.1.** **Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал.**

**Оборудование**

Спортивный инвентарь:

* Лыжи
* Лыжные палки
* Лыжные ботинки
* Мячи баскетбольные
* Мячи волейбольные
* Ракетки бадминтонные
* Ракетки для настольного тенниса
* Скакалки
* Обручи
* Степ-платформы
* Скамейки гимнастические
* Козел гимнастический
* Мостик гимнастический
* Маты гимнастические
* Велотренажер
* Силовая комплексная установка
* Скамейка наклонная
* Скамейка с регулятором положений
* Элепсоидный динамический тренажер
* Беговая дорожка
* Гантели разборные
* Фитболы
* Босу
* Конусы
* Гантели не разборные
* Винтовки для электронного тира

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

***Основные источники:***

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-e изд.,стер.] – Москва : Издательский дом Академия, 2020.-320 с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 6-е изд., стер. — Москва : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813 (дата обращения: 23.08.2023).
4. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 23.08.2023).

***Дополнительные источнки:***

1. 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 (дата обращения: 21.08.2023). — Текст : электронный.
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: https://book.ru/book/943895 (дата обращения: 21.08.2023). — Текст : электронный.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286 (дата обращения: 23.08.2023).

***Интернет-ресурсы:***

1. www.wikipedia.ru

2. www.thesportsdigest.com

3. http://www.ussa.edu

.

# **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 |