

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ивангородский гуманитарно-технический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Центр среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИФ ГУАП  
В.М. Чибинёв  
« 27 » июня 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования

38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

Ивангород, 2024



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения дисциплины**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. N 257.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции и личностные результаты программы воспитания.

**Общие компетенции:**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>122</b>
<b>Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	122
<b>Самостоятельная учебная работа (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 6 семестре</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование некоторых способностей элемент программы
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>		

<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	ОК 04, ОК 08
--	---	---	--------------

<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего за семестр</b>		<b>32</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Изучение правил игры. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Практические занятия</b>		

**Верхняя прямая  
подача. ОФП**

Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса,  
мышц ног

6

ОК 04, ОК  
08

<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Отработка навыков судейства в волейболе		
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04, ОК 08
	Выполнение передачи мяча в парах		
	Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам		
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего за семестр</b>		<b>40</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Практические занятия</b>		

<b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08
--	--	---	-----------------

правилам баскетбола. Игра по правилам			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
Тема 5.1. Строевые приемы	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатически хупражнений	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	<b>Практические занятия</b> Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	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		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Выполнение комплекса ОРУ Контроль комбинации по акробатике Контроль комбинации на бревне, брусьях		

	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
	<b>Всего за семестр</b>	<b>3</b>	
		<b>2</b>	
<b>6</b>			
<b>семестр</b>			
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары вбадминтоне</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
<b>Тема 6.2. Подач и</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Отработка подач		
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04, ОК 08
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований побадминтону</b>	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04, ОК 08
	Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	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 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		
	<b>Практические занятия</b>		

Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6	
Формирование профессионально значимых физических качеств		
<b>Всего за семестр</b>	<b>1</b>	
	<b>8</b>	
<b>Всего</b>	<b>1</b>	
	<b>2</b>	
	<b>2</b>	

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

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

Занятия по физической культуре проводятся в зданиях универсального зала физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) и крытого плавательного бассейна на основе договора о сетевой форме реализации части образовательных программ.

Плавательный бассейн

- зал сухого плавания 218,80 м<sup>2</sup>;
- зал для плавания с чашей бассейна 25x11

Оборудование и инвентарь плавательного бассейна:

- Плавательные доски
- Плавательные колобашки
- Страховочные шесты
- Гимнастические палки
- Пояса для плавания
- Мячи резиновые

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь ФОК:

- Кольца, щиты, сетки, стойки баскетбольные
- Антенны волейбольные с карманами
- Ворота для мини-футбола
- Сетки для ворот мини-футбольных
- Инвентарь для занятий спортом

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. 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>.

2. 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>.

3. 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>.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>.

5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>.

#### **Дополнительная литература:**

6. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531847>.

7. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517515>.

8. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518990>.

9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530805>.

10. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856>.

11. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования /

Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531272>.

12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912>.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</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 при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками и контролем и оценки. Подбор средств методов занятий</p>