



Негосударственное аккредитованное некоммерческое
частное профессиональное образовательное
учреждение
«Северо-Кавказский техникум «Знание»
(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

Принято на заседании
Педагогического Совета
НАНЧПОУ СКТ «Знание»
«10» 10 2023г
Протокол № 2



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификации выпускника

Операционный логист

Краснодар
2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки России от 21.04.2022 г. № 257 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования», Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (Зарегистрирован 21.09.2022 № 70167); Приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 № 71763); Письмом Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592 «О направлении рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»; примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных организаций.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация-разработчик: Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

Разработчик: преподаватель Колесников В.П.

Рабочая программа учебной дисциплины:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением ЦМК
дисциплин общеобразовательного цикла

« 2 » 10 _____ 2023г., Протокол № 2 _____

Председатель ЦМК _____ Лунин С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 17 |

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Учебная дисциплина ОД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих - компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

| Коды результатов | Результаты освоения дисциплины |
|------------------|---|
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и доведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие дели и |

| | |
|----------------------------------|---|
| | сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной; общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни: сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение, к миру включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношения к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| Метапредметные результаты | |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять; контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности; эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности; |

| | |
|------------------------------|---|
| | навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| MP 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию; получаемую из различных источников |
| MP 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности; гигиены; ресурсосбережения правовых и этических норм; норм информационной безопасности |
| MP 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решение, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| MP 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и не знания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| Предметные результаты | |
| ПРб 01 | Умение 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) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |

| | |
|--------|---|
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики пер утомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Базовый уровень |
|---|------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 80 |
| Основное содержание | 72 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 70 |
| Профессионально ориентированное содержание | 4 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет. дифференцированный зачет) | 4 |

2.2 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены) | Объем часов | Формируемые общие и профессиональные компетенции |
|--|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека | | 6 | |
| Теоретические занятия | | 2 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Основное содержание Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия | | 68 | |
| Тема 2.1 Основная гимнастика | Основное содержание | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1. Техника безопасности на занятия гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размываний и смыканий, поворотов на месте. | 2 | |
| | 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметов: в парах, в группах, на снарядах и тренажёрах | 2 | |
| Тема 2.2 | Основное содержание | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |

| | | | |
|------------------------------|--|-----------|----------------------|
| Легкая атлетика | Практические занятия | 14 | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, |
| | 1. Техника безопасности на занятия лёгкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Специальные беговые упражнения. | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м. | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники кроссового бега. Бег 12 минут. | 2 | |
| | 4. Совершенствование техники бега на середине дистанции. 400м с учетом времени. | 2 | |
| | 5. Совершенствование техники метания гранаты весом 700г (юноши), 500г (девушки) | 2 | |
| | 6. Совершенствование техники бега на середине дистанции. 500м (девушки) и 1000м (юноши) | 2 | |
| | 7. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 2 | |
| Тема 2.3 Баскетбол | Основное содержание | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещение, остановка, стойки игрока, повороты. | 2 | |
| | 2. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. | 2 | |
| | 3. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, движении, по | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|----------------------|
| | прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. | | |
| | 4. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении; броски от груди, от плеча, бросок после ловли и после ведения мяча. | 2 | |
| | 5. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. | 2 | |
| | 6. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | 2 | |
| Зачет | Зачет | 2 | |
| 2 Семестр | | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 36 | |
| Тема 2.4 Атлетическая гимнастика | Основное содержание | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. | 2 | |
| | 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. | 2 | |
| | 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | 2 | |
| Тема 2.5 Волейбол | Основное содержание | 18 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 18 | |

| | | | |
|--------------------------|--|----------|--|
| | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения. | 2 | |
| | 2. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача. | 2 | |
| | 3. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование техники выполнения приёмов игры: | 2 | |
| | 4. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками. | 2 | |
| | 5. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование техники выполнения приёмов игры: приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. | 2 | |
| | 6. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование техники выполнения приёмов игры: приём мяча одной рукой в падении. | 2 | |
| | 7. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. | 2 | |
| | 8. Техника безопасности на занятиях волейболом. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | 2 | |
| | 9. Техника безопасности на занятиях волейболом. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | 2 | |
| Тема 2.6 | Основное содержание | 4 | |
| Настольный теннис | Практические занятия | 4 | |

| | | | |
|--|--|-----------|----------------------|
| | 1. Настольный теннис. Способы держания ракетки. Правила игры. | 2 | |
| | 2. Виды подачи. Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Тема 2.7 Легкая атлетика | Основное содержание | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м | 2 | |
| | 4. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши) | 2 | |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 2 | |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| Раздел 3. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (Прикладной модуль) | | 4 | |
| Методико-практические занятия Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 6 | 4 | |
| | Профессионально-ориентированное содержание | 4 | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда (специалист среднего звена), рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | 2 | |
| | Основные комплексы упражнений для производственной гимнастики | 2 | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 2 | |
| Всего | | 80 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале

Оборудование спортивного зала:

Оборудованные мужская и женская раздевалки:

шкафчики для одежды -14 шт, туалет 2 шт.,

душ – 4 шт.

Спортивное оборудование:

Тренажеры:

эллиптические – 2 шт.,

велотренажер – 2шт.,

беговая дорожка–2 шт.,

бабочка «Батерфляй» - 1шт.,

ходомер -2 шт,

перекладина универсальная,

многофункциональная -1шт.,

Равносторонние брусья -1 шт,

Скамья для прессы-2шт,

скамья для прессы/жим – 2 шт.,

Шведская стенка-1шт,

Гимнастические скамейки- 5 шт,

Стойка для гантелей – 2 шт.,

гантели 0,5 кг -5 шт,

гантели 2 кг – 5 шт,

гантели 1 кг -4 шт,

гиря для фитнеса 3кг -2 шт,

гиря для фитнеса 5кг - 2 шт,

гиря любительская 24 кг – 4 шт.,

гиря любительская 36 кг – 2 шт.,

гиря наборная 2.5-5.5 кг – 2 шт.,

гриф для штанги 30*120 – 2 шт.,

блин цветной 1,25 кг – 4 шт.,

блин цветной 2,5 кг – 4 шт.,

блин цветной 5 кг – 4 шт.,

пояса для штангистов -2 шт.,

Маты для фитнеса, борьбы – 2 шт.,

Скакалка – 12 шт,

Эспандер – 5 шт.,

Эспандер грудной – 4 шт.,

кегли – 8 шт.,

канаты для перетягивания -2 шт.,

Обручи-2шт.,

Обручи массажные – 10 шт.,
Фитбол (мячи гимнастические) – 4 шт.,
Зеркала настенные -7 шт.
Бадминтон – 16 компл.,
Теннисный стол – 4 шт.,
Ракетки для тенниса – 25 компл.,
Секундомеры,
Свистки,
Рулетки измерительные 5 и 10 м.
Мячи:
футбольные – 15 шт.,
для минифутбола – 10 шт.,
баскетбольные -10 шт.,
волейбольные -10 шт.
Стойки с сеткой волейбольной - 1шт.
Ворота для минифутбола -2 шт.
Нормативные документы по ГТО
электронные носители с записями комплексов упражнений: Фитнес для девочек 14-17 лет, Комплексы по лечебной физкультуре.

Средства визуализации:

Телевизор с ретранслятором, Мобильный многофункциональный комплекс (проектор, ноутбук с подключением к сети Интернет, экран на штативе, мышь, колонки

Спортивная площадка с элементами полосы препятствия

Комплекс брусьев – 1 шт.
Спортивный комплекс (шведская стенка, турники) – 1шт.
Рукоход-1шт.
Стойка баскетбольная - 2шт.
Лавочка для пресса – 2шт.
Мячи баскетбольные – 2 шт.,
Конусы для отработки навыков ведения мяча- 12шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания

1. Бишаева АЛ. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. - 7-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 320 с.

3.2.2 Электронные издания

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С, П. Крамской, Д. Е. Егоров. И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. —

Белгород: Бел-городский государственный технологический университет им.
В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст:

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Методы оценки |
|----------------------------|--|
| ПР6 01 | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы |
| ПР6 02 | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы |
| ПР6 03 | оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ПР6 04 | оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ПР6 05 | оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов |