

**«Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов
и прикладных информационных систем»**

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 12 от 15.06.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж
автоматизации производства»
от 10.07. 2023 г. № 479

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для специальности **38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»**

Квалификация специалиста	операционный логист
Форма обучения	очно-заочная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	Среднее общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ	2 года 9 месяцев
Год начала подготовки	2022

Санкт-Петербург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2022 № 257)

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составила: Миронова Ю.С. преподаватель ГБПОУ «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 8 от 11.05.2023.

Заведующий отделом СОП

А.Ф. Жмайло

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности и различных жизненных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Вид учебной работы	Объем часов
1	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	12
2	В форме практической подготовки	8
<i>в том числе во взаимодействии с преподавателем:</i>		
	– теоретическое обучение	2
	– практические занятия	4
	– промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6
3	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	106
Всего по дисциплине в рамках образовательной программы		118

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 курс (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, в т.ч.			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы ¹
		всего	практ. занятия	в форме практ. подготовки	
1	2	3	4	5	6
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2			
Раздел 1 Легкая атлетика		22			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8

¹ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Техника высокого и низкого старта	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	6			
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по кроссу. Пробежки в парке.	6			
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		
	Практическая работа № 1. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		
	Раздел 2. Волейбол	20		10	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		

	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	4			
Тема 2.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	2		
	Практическая работа № 2. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
Раздел 3. Баскетбол		18			
Тема 3.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	2			
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		
	Самостоятельная работа студента:	2			

	Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.				
Тема 3.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2		
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции баскетбола.	4			
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2	2		
	Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2	2		
<i>1 курс (2 семестр)</i>					
Раздел 4. Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		36		10	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	6	8		

	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	8			
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально-важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	10	10	10	
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	10			
	Практическая работа № 4 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2	2		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		46			
Тема 5.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	2			

Тема 5.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4	4		
Тема 5.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4	4		
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	10			
Тема 5.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4	4		
Тема 5.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	4	4		
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений.	10			
	Практическая работа № 5. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		

	Дифференцированный зачет	2	2		
2 курс (3 семестр)					
Тема 6 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2			
Раздел 6 Легкая атлетика		22			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 6.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	6			
Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		
Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		
	Самостоятельная работа студента:	6			

	Участие в соревнованиях по кроссу. Пробежки в парке.				
Тема 6.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		
	Практическая работа № 6. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		
	Раздел 7. Волейбол	30		10	
Тема 7.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	4			
Тема 7.4. Техника тактических взаимодействий игроков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра	4	4		

	Практическая работа № 7. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
<i>2 курс (4 семестр)</i>					
Раздел 8. Атлетическая гимнастика		44			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 8.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки.	2	2		
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	4			
Тема 8.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4	4		
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	8			
Тема 8.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4	4		
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	8			
Тема 8.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом	4	4		

	3. Упражнения на тренажерах				
Тема 8.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	4	4		
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений.	10			
	Практическая работа № 8. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		
	Дифференцированный зачет	2	2		
	ИТОГО	118	114	20	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СГ.03 «Физическая культура»

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников, Н.В. И др. Физическая культура: учебник для СПО. - М.: Академия, <http://znanium.com/>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. УМК, Физическая культура, Шарикова Л.С., Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж банковского дела и информационных систем», 2022

Дополнительные источники:

1. Лисовский С.Б. Атлетизм. Учебно методическое пособие. Изд. Академия управления 2019 год.
2. Сосина В. Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство-Олимпийская литература. Год изд.2019
3. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2019. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

2. Основы физической культуры http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
3. Теория и методика физического воспитания
<http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов.	Текущий контроль при проведении: - практических работ; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, тестирование)
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:	Правильность, полнота выполнения заданий. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения. Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.	Текущий контроль при проведении: - практических работ; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, тестирование)