

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Новозыбковский сельскохозяйственный техникум – филиал ФГБОУ ВО  
«Брянский государственный аграрный университет»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Уровень подготовки базовый

Квалификация – операционный логист

Форма обучения – очная

Новозыбков, 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зав. библиотекой



Н.В. Лобачева

12.11. 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ЦМК  
общеобразовательных дисциплин



И.Ф. Герасименко

Протокол № 3 от  
15.11.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной  
и воспитательной работе



И.С. Иванова

22.12.2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной программы, которая является частью примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Организация-разработчик: Новозыбковский филиал ФГБОУ ВО  
Брянский ГАУ

Разработчик: Колесникова Татьяна Николаевна, преподаватель  
Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО  
«Брянский государственный аграрный университет»

Рекомендована методическим советом Новозыбковского  
сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский  
государственный аграрный университет»

Протокол заседания № 3 от « 22 » 12 2021 года

Рецензент: Селивиров Д.В., руководитель физического воспитания,  
высшей квалификационной категория ГАПОУ «Новозыбковский  
профессионально-педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций (ОК)**, включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	236
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	118
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практическая подготовка:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа	118
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме</b>	дифференцированный зачет

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура  
2 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение технике низкого старта. 2. Стартовый разгон. 3. Бег на короткие дистанции. 4. Повторить технику низкого старта. 5. Техника бега по дистанции.	<b>22</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности техники метания гранаты. Бег на короткие дистанции. Комплекс утренней гимнастики.	16	
<b>Тема № 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	ОК1, ОК2,

<b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 3. Развитие силовой выносливости. 4. Комплекс силовых упражнений. 5. Выполнение ОРУ. 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.		ОК3, ОК4, ОК8.
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Упражнения на перекладине. Посещение спортивных секций по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Тестирование по разделу гимнастика.	16	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (сместа, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Тестирование по разделу баскетбол.	16	
<b>Тема № 4. Виды спорта (по</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	

<p><b>выбору).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</li> <li>2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</li> <li>3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</li> <li>4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</li> <li>5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</li> <li>6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</li> </ol>		<p>OK1, OK2, OK3, OK4, OK8.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Тестирование по разделу баскетбол.</p>	<p>14</p>	
<p><b>Тема №5. Силовая подготовка.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</li> <li>2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</li> <li>3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</li> <li>4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</li> <li>5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</li> <li>6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.</li> <li>7. Обучение комплексному развитию физических качеств</li> </ol>	<p><b>22</b></p>	<p>OK1, OK2, OK3, OK4, OK8.</p>



	<p>посредством круговой тренировки.</p> <p>8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <p>9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p>		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Тестирование по разделу баскетбол.	14	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>76</b>	
<b>Всего:</b>		<b>152</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	<p>1. Обучение технике низкого старта.</p> <p>2. Стартовый разгон.</p> <p>3. Бег на короткие дистанции.</p> <p>4. Повторить технику низкого старта.</p> <p>5. Техника бега по дистанции.</p>		

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега. Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Особенности техники метания гранаты. Бег на короткие дистанции. Комплекс утренней гимнастики.	8	
<b>Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 3. Развитие силовой выносливости. 4. Комплекс силовых упражнений. 5. Выполнение ОРУ. 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Упражнения на перекладине. Посещение спортивных секций по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Тестирование по разделу гимнастика.	8	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	

	<p>1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (сместа, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p>		<p>OK1, OK2, OK3, OK4, OK8.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Тестирование по разделу баскетбол.</p>	8	
<p><b>Тема № 4. Виды спорта (по</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p><b>16</b></p>	

<p><b>выбору).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</li> <li>2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</li> <li>3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</li> <li>4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</li> <li>5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</li> <li>6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</li> </ol>		<p>OK1, OK2, OK3, OK4, OK8.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Тестирование по разделу баскетбол.</p>	8	
<p><b>Тема №5. Силовая подготовка.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</li> <li>2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</li> <li>3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</li> <li>4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</li> <li>5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</li> <li>6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.</li> <li>7. Обучение комплексному развитию физических качеств</li> </ol>	<b>16</b>	<p>OK1, OK2, OK3, OK4, OK8.</p>

	<p>посредством круговой тренировки.</p> <p>8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <p>9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b> Передача и ловля мяча. Посещение спортивных секций по баскетболу. Особенности передвижений и остановок. Тестирование по разделу баскетбол.</p>	10	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>42</b>	
<b>Всего:</b>		<b>84</b>	

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

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для самостоятельной работы, для текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Спортивный зал (кабинет №У220)**, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Мультимедийное оборудование: мобильный персональный компьютер ASUS X58C01 – 1 шт., (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); МФУ Samsung A4 SL-M2070 – 1 шт., переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт. (ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip)).

С целью обеспечения выполнения обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров, в процессе изучения учебного предмета используется **кабинет Информатика № У402**.

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (компьютерные столы, персональные компьютеры, компьютерный стол преподавателя, видеоматериалы, доска учебная маркер + магнит);

- Мультимедийное оборудование: компьютер АРМ тип 1 AltaWing – 12 шт. (ОС Windows Pro 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, графический редактор GIMP, клавиатурный тренажер RapidTyping, архиватор 7-zip); принтер лазерный Samsung ML1520 – 1 шт.; переносной комплект мультимедиа-аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт. (ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip)).

**Учебная аудитория для самостоятельной подготовки студентов № У403**.

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).

- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе с выходом в Интернет – 5 шт. (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); МФУ HP LaserJet Pro MFP M28a – 1 шт.; переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

#### **Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет.**

Материально – техническое обеспечение:

Столы, стулья на 80 посадочных мест

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).

- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе – 10 шт. (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

**Учебно-методическое обеспечение:** учебно-методический комплекс учебного предмета Физическая культура, включающий рабочую программу предмета, календарно-тематический план, методические рекомендации для преподавателей по общим вопросам преподавания, методические рекомендации для студентов по изучению предмета, методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся, методические рекомендации по выполнению практических занятий, фонд оценочных средств учебного предмета.

### **3.2. Рекомендуемая литература**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основная литература**

1. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. <https://book.ru/book/919382>

#### **Дополнительная литература**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.
5. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
6. 2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
7. 3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
8. 4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
9. 5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
- 10.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://fizkulturnica.ru/> (ЗОЖ – здоровый образ жизни)
2. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
  1. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
  2. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
  3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-



практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.teoriya.ru>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

8. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.libsport.ru/>

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

10. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

11. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

12. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

1. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П.

Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

#### Периодическая печать:

Наименование журнала	Годы подписки (или выпуска)	Место нахождения
Вестник спортивной науки	2016-2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/98247.html">http://www.iprbookshop.ru/98247.html</a>
Автономия личности №1	2010-2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/101648.html">http://www.iprbookshop.ru/101648.html</a>
Автономия личности №4	2010-2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/97039.html">http://www.iprbookshop.ru/97039.html</a>
Наука 2020	2012-2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/97079.html">http://www.iprbookshop.ru/97079.html</a>
Автономия личности №2	2010-2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/101649.html">http://www.iprbookshop.ru/101649.html</a>

### 3.3. Общие требования к реализации образовательного процесса

Реализация программы предполагает использование традиционных, активных и интерактивных форм обучения на учебных занятиях в сочетании с внеаудиторной работой обучающегося.

№ п/п	Наименование темы/ раздела	Применяемые активные и интерактивные методы	Краткая характеристика
1	Тема №1. Легкая атлетика. Стартовый разгон.	Коллективная мыслительная деятельность	Обучающиеся просматривают видеофрагмент «Стартовый разгон». Затем идет обсуждение.
2	Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.	Урок - конференция	Обучающиеся заранее получают темы докладов и готовят по ним выступления.
3	Тема № 3. Спортивные игры. Ловля и передача	Коллективная мыслительная	Обучающиеся просматривают

	мяча, ведение, броски мяча в корзину	деятельность	видеофрагмент «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину». Затем идет обсуждение.
4	Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	Урок - презентация	Презентации и др. Представление иллюстрированного содержания материала.
5	Тема № 5. Силовая подготовка.	Работа в парах	Обучающиеся в парах демонстрируют правильность специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук.

Синхронное взаимодействие обучающегося с преподавателем может осуществляться с помощью чата, созданного по учебной дисциплине на платформе «Moodle».

Асинхронное обучение осуществляется в виде самостоятельной работы и контроля за самостоятельной работой по учебной дисциплине.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике обеспечивается руководящими и педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организации, деятельность которых связана с направленностью реализуемой образовательной программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет), имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого профессионального модуля, а также наличием опыта деятельности в организациях соответствующей профессиональной сфере. Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по

программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

### **3.5. Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по учебной дисциплине Физическая культура лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в техникуме предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении среднепрофессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, с учетом особых потребностей, обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№п/ п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменение/дополнения	Дата, № протокола ЦМК	Подпись председ ателя ЦМК