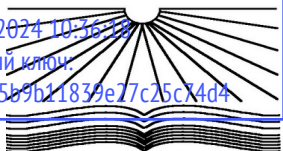


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макарова Елена Леонидовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.06.2024 10:36:29  
Уникальный программный ключ:  
b55e8b63cad9b3788b225b9b21839e77c25c74d4



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

Принято на заседании  
Педагогического совета  
НАНЧПОУ СКТ «Знание»  
« 25 » 03 2024 г  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»  
Е.Л. Макарова  
« 19 » 06 2024 г



(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Квалификации выпускника

**Операционный логист**

Тимашевск 2024

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: Тимашевский филиал Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «СевероКавказский техникум «Знание»

Разработчик: преподаватель Тимошина И.В.

Рабочая программа учебной дисциплины:

**обсуждена и рекомендована к утверждению решением ЦМК  
дисциплин профессионального цикла**

« 25 » 03 2024 г., Протокол № 3

Председатель ЦМК  Тимошина И.В.

<b>СОДЕРЖАНИЕ 1 ОБЩАЯ</b>	
<b>ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
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 дела 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
<b>Метапредметные результаты</b>	
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
MP 03	Владение навыками познавательной, учебноисследовательской 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
<b>Предметные результаты</b>	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды: физической 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

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

## 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
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>6</b>	
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Основное содержание</b> <b>Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b> 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. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b> — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 2.1</b> Основная гимнастика	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов:</b> построений и перестроений, передвижений, размываний и смыканий, поворотов на месте.	2	
	<b>2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом:</b> в парах, в группах, на снарядах и тренажёрах	2	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	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	
<b>Тема 2.3</b> Баскетбол	<b>Основное содержание</b>	<b>12</b>	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	
<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>2 Семестр</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 2.4</b> Атлетическая гимнастика	<b>Основное содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>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.</b>	<b>2</b>	
	<b>2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</b>	<b>2</b>	
	<b>3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5</b> Волейбол	<b>Основное содержание</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	

	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	
<b>Тема 2.6</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	
<b>Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	

	1. Настольный теннис. Способы держания ракетки. Правила игры.	2	
	2. Виды подачи. Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 2.7</b> Легкая атлетика	<b>Основное содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
<b>Раздел 3. Методические основы обучения различным видам физкультурноспортивной деятельности (Прикладной модуль)</b>		<b>4</b>	
<b>Методико-практические занятия</b> <b>Тема 3.1</b> Профессиональноприкладная физическая подготовка	<b>6</b>	<b>4</b>	
	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Характеристика профессиональной деятельности:</b> 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	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>80</b>	

### **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 пресса-2шт,

скамья для пресса/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. И. 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**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
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