


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

СОГЛАСОВАНО


Директор колледжа

 / Л.Ф. Пелевина
« 29 » 04 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
методической работе

 / В.Г. Шубаева
« 04 » 04 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения – заочная

Уровень образования: среднее общее образование

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2022

Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее- СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Организация-разработчик: Колледж бизнеса и технологий ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):
Кудрявцева А.С., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»


подпись

Рецензент:
Часов А.Н., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»


подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 7 от 02.03 2022г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5	ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, укрупнённая группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цели и задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности,
- неотъемлемого компонента будущего специалиста;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, развитию профессионально-физических качеств будущих специалистов;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья, через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студент должен иметь представление:

- о месте физической культуры в культуре общества в целом;

- о строении организма человека и функционировании отдельных органов и систем;
- о построении учебно-тренировочных занятий и особенностях проведения его основных частей;
- о принципах оздоровительной тренировки;
- о законах спортивного совершенствования.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Операционный логист должен обладать общими компетенциями:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов.

Самостоятельная работа – 224 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	-

контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	224
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>1-4 сем. – дом. контр. работа, 5 сем. - диф. зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
II курс			
Раздел. 1. Легкая Атлетика			
1.1. Техника бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	2
1.2. Эстафетный бег	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Бег по пересеченной местности, бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью,	10	2
1.3. Прыжок в длину	Самостоятельная работа обучающихся: конспект ОРУ. Специальные упражнения, подвижные игры.	10	2
Раздел. 2. Спортивные игры. Баскетбол			
2.1. Разучивание техники владения мячом.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	10	2
2.2. Разучивание техники нападения.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения.	10	2
2.3 Разучивание бросков мяча.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10	2
2.4 Разучивание техники игры в защите.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Тактика защиты, персональная защита, зонная защита.	10	2
Раздел. 3. Гимнастика			
3.1. Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Работа на тренажерах, круговая тренировка.	10	2
3.2. Общая физическая культура	Самостоятельная работа обучающихся: конспект ОФП.	10	2
3.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	10	2
3.4. Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	10	2
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			
4.1. Разучивание техники игры в нападении.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Сойки, 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.	10	2
4.2.Разучивание техники игры в защите.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	2
Раздел. 5. Легкая Атлетика			

5.1 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2
III курс			
Раздел. 1. Легкая Атлетика			
1.1 Техника бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Подвижные игры.	2	2
1.2 Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект		
	Бег по пересеченной местности, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	10	2
1.3 Эстафетный бег: бег 4*100 м.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект		
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию. Эстафетный бег.	10	2
Раздел. 2. Спортивные игры. Баскетбол			
2.1. Разучивание техники нападения.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект		
	Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения.	10	2
2.2 Разучивание техники игры в защите.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект		
	Тактика защиты, персональная защита, зонная защита.	10	2
Раздел. 3. Гимнастика			
3.1. Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект		
	Работа на тренажерах, круговая тренировка.	20	2
3.2. Общая физическая культура	Самостоятельная работа обучающихся: конспект		
	ОФП.	20	2
3.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Содержание учебного материала		
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	2
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			
4.1. Разучивание техники игры в нападении.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект		
	Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование прием мяча снизу двумя руками.	12	2
4.2.Разучивание техники игры в защите.	Самостоятельная работа обучающихся: конспект		
	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	12	2
Всего		234	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный -2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г, Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), 7-Zip (freeware).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронны е ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.-3-е изд.-Москва : Юрайт, 2021-493 с	осн		ЭБС Юрайт
Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.-Москва : Юрайт, 2021-424 с	осн		ЭБС Юрайт
Конеева, Е. В. Физическая культура : Учебное пособие для СПО / под ред. Конеевой Е.В.-2-е изд., пер. и доп.-Москва : Юрайт, 2021-599 с	осн		ЭБС Юрайт
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для СПО / Алхасов Д. С.-Москва : Юрайт, 2021- 191 с	доп		ЭБС Юрайт
Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : Учебник для СПО / Алхасов Д.	доп		ЭБС Юрайт

С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2021-270 с			
Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : Учебное пособие для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.-2-е изд Москва : Юрайт, 2021-148 с.-(Профессиональное образование)	доп		ЭБС Юрайт
Рипа, Ми. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В.-2-е изд., испр. и доп-Москва : Юрайт, 2021-158 с	доп		ЭБС Юрайт
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие: для СПО / Ягодин В. В.-Москва : Юрайт, 2021-113 с	доп		ЭБС Юрайт

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, соревнований, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Методы оценки результатов: <ul style="list-style-type: none"> • традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка; • тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту разными способами. 2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением

	<p>задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения студентом функций судьи. 4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями. 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <p>ППФП.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств. 2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p>
--	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КБ иТ обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или

слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.