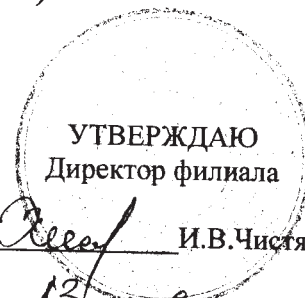


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**
в г. НОВОРОССИЙСКЕ
(НФ БГТУ им. В.Г. Шухова)



И.В. Чистяков
И.В. Чистяков

13 января 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.10 Физическая культура

наименование дисциплины

Специальность: 38.02.03 *Операционная деятельность в логистике*

Квалификация: *операционный логист*

Форма обучения: *очная*

Срок обучения: *2 года 10 месяцев*

Рабочая программа разработана на основе:


- требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Министерства образования и науки от 17 мая 2012г. № 413 (зарегистрировано в Минюсте РФ 7 июня 2012 г., N 24480), требований, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 года; номер рецензии № 381 от «23» июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

- учебного плана программы подготовки специалистов среднего 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Составитель:

ст. преп.

ученая степень и звание


подпись

К.Н.Некрасова

инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Технических дисциплин

название кафедры

«10» сентября 2023 г., протокол № 12

Заведующий кафедрой:

д.т.н., проф

ученая степень и звание


подпись

Г.Ю.Ермоленко

инициалы, фамилия

Программа одобрена научно-методическим советом филиала

«12» сентября 2023 г., протокол № 5

Председатель:

к.ф.н., доц.

ученая степень и звание


подпись

И.В.Чистяков

инициалы, фамилия

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.03.02 Операционная деятельность в логистике

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки 175 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов	Сем.1	Сем.2
Объем образовательной нагрузки	175	51	66
Обязательная аудиторная			
в том числе:			
практические работы	117	51	66
теоретическое обучение			
Самостоятельная работа	58	24	34
Промежуточная аттестация		зачет	диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		19
Тема 1.1. Инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры; - общие требования безопасности; - требования безопасности перед началом занятий; - требования безопасности во время занятий; - требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях; - требования безопасности по окончании занятий; - обязанности преподавателя; - обязанности студента; 	4
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство; - гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи; - физическая культура как социальное явление; - функциональные системы человека; - физиологическая характеристика вработывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека; - определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие; - самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. 	9
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий	Практические занятия: <ul style="list-style-type: none"> - уровень жизни, саморегуляция, самонаблюдение; - средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты 	6

занятий физическими упражнениями.	ловкости; - взаимосвязь физических качеств и степень их развития.	
Раздел 2. Легкая атлетика.		
Практические занятия:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники беговых упражнений. - Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. - Освоение техники беговых упражнений: бег на короткие дистанции. - Освоение техники беговых упражнений: бег на средние дистанции. - Освоение техники беговых упражнений: бег на длинные дистанции. - Сдача контрольных нормативов по освоению беговых упражнений. - Освоение техники высокого старта. - Освоение техники низкого старта. - Освоение техники стартового разгона. - Освоение техники финиширования. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и финиширования. - Освоение техники бега на 100 м. - Освоение техники эстафетного бега 4x100 м. - Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. - Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м. - Освоение техники равномерного бега на дистанцию 3 000 м. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. - Освоение техники прыжков. - Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». - Сдача контрольных нормативов по освоению техники прыжков. 	62 62
Раздел 3. Гимнастика.		
Практические занятия:		
		36 36

	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, производственной гимнастики. - Освоение техники упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. - Освоение техники упражнений с набивными мячами. - Освоение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, коррекции нарушений осанки. - Освоение техники упражнений для коррекции зрения, на внимание. - Освоение техники упражнений в чередовании с напряжения с расслаблением. - Освоение техники упражнений на висы и упоры, упражнений у гимнастической стенки. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники гимнастических упражнений. 	
	Всего:	117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

2. Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
Спортивный зал: раздевалки, Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, стол для настольного тенниса складной ракетки для тенниса Тренажерный зал: раздевалки, Тренажеры, гантели, гири	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория б/н, 46,1 кв.м. этаж 1, помещение 26
Учебная помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, самостоятельной работы. Оснащен специализированной мебелью, персональным компьютером с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, мультимедийным проектором и экраном, веб-камерой, графическим планшетом,	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 413 35,8 кв.м., этаж 4, помещение 413
Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы с выходом в сеть Интернет. Оснащен специализированной мебелью, кондиционером, персональными компьютерами с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, веб-камерой, графическим планшетом	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 414 35, 6 кв.м., этаж 4, помещение 414

3.2. Доступная среда

В НФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются

потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

2.1. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова, Г.А. Держинский. «Физическая культура». Учебное пособие. Волгоград 2016
2. Бишаева А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.- М., 2015.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. — М., 2015.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Легкая атлетика. — М., 2015.
5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов вузов - М., 2016.
6. ФГБПОУ ВПО «Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова» Рощина Н.В. - К., 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися заданий, в течении учебного года, для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 г.Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ П/П	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ /ТЕСТЫ/	НОРМАТИВЫ					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100 м /с/	14,60	14,30	13,80	18,00	17,60	16,30
2.	Бег на 2 км /мин, с/ или на 3 км /мин, с/	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
		15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине /количество раз/	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг /количество раз/	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине /количество раз/	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу /количество раз/	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье /ниже уровня скамьи/см/	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега /см/	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами /см/	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине /количество раз в 1 мин/	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г /м/	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г /м/	-	-	-	13	17	21

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура», предполагает, у студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями в зависимости от заболеваний, двигательная активность может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

5. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 202_ / 202_ учебный год.
Протокол № _____ заседания кафедры от «___» _____ 202__ г.

Заведующий кафедрой: _____

ученая степень и
звание

подпись

инициалы, фамилия

Директор филиала: _____

к.ф.н., доц.

ученая степень и звание

И.В.Чистяков

подпись

инициалы, фамилия

(или)

Утверждение рабочей программы с изменениями, дополнениями

Рабочая программа с изменениями, дополнениями утверждена на 202_ /
202_ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «___» _____ 202__ г.

Заведующий кафедрой: _____

ученая степень и
звание

подпись

инициалы, фамилия

Директор филиала: _____

к.ф.н., доц.

ученая степень и звание

И.В.Чистяков

подпись

инициалы, фамилия

Примечание: пункт 5. Утверждение рабочей программы (на каждый учебный год) выполняются на отдельных листах.