

<b>Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский техникум питания и торговли»</b>		
<b>Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»</b> Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 (п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 7.5, 8.2.3, 8.4, 8.5)	Редакция № 1 Изменение № 0	<b>Лист 1 из 30</b>
		<b>Экз. №</b>

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности  
**38.02.03. Операционная деятельность в логистике**

г. Ульяновск 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» среднего профессионального образования, разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03. Операционная деятельность в логистике (Приказ Минпросвещения России от 21.04.2022г. №257).

<i><b>РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</b></i>	<i><b>УТВЕРЖДАЮ</b></i>
<i>на заседании МК УГПС 38.00.00. «Экономика и управление» Председатель МК</i>	<i>Заместитель директора по научно-методической работе</i>
<i>Т.Н.Еграшкина</i>	<i>Н. С. Русецкая</i>
<i>Протокол №1 от 28.08.2025 г</i>	<i>28.08.2025 г</i>

РЕЦЕНЗЕНТ: Территориальный управляющий АО «Тандер» О.П. Ключкова;

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

РАЗРАБОТЧИК: Преподаватель физической культуры Масеева Р.И.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>
<b>5. ВНЕУРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ</b>	<b>28</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03. Операционная деятельность в логистике.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## 1.2.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умения	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	У.04.01	- организовывать работу коллектива и команды;	Зн.04.01	- психологические основы деятельности коллектива,
	У.04.02	- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Зн.04.02	- психологические особенности личности;
			Зн.04.03	- основы проектной деятельности;
ОК 08	У.08.01	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности	Зн.08.01	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	У.08.02	- поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Зн.08.02	- основы здорового образа жизни;
			Зн.08.03	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
			Зн.08.04	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины, в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 04, ОК.08; инвариантные целевые ориентиры ЦОФВ.1, ЦОФВ.2, ЦОФВ.3, ЦОФВ.4, ЦОФВ.5, ЦОФВ.6, ЦОФВ.7, ЦОПТВ 5

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО	
ЦО	Целевые ориентиры
ЦОФВ	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦОФВ.1.	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЦОФВ.2.	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦОФВ.3.	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦОФВ.4.	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦОФВ.5.	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦОФВ.6.	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦОФВ.7.	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Общие	Инвариантные целевые ориентиры	Дисциплинарные
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):</p> <p>осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной</p>	<p>ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей</p> <p>ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>

	<p>образовательной траектории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p>	
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими</li> </ul>	<p>ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной</li> </ul>

	<p>работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ЦОФВ.7. Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p>	<p>и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	--	--

Программа учебной дисциплины может быть реализована в том числе и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и включает следующие задания: составление комплексов упражнений на развитие двигательных способностей, презентаций по правилам соревнований по изучаемым видам программы; подготовка кроссвордов. Проведение практических занятий могут варьироваться в связи с изменениями погодных условий и материально-технической базы, теоретические занятия проводятся перед изучением новой темой практических занятий.



**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе</b>	124
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

---

<sup>1</sup>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	1	ОК 04, ОК 08 ЦОФВ.3
	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Организм, среда,	1	

	адаптация.		
	Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	1	
	Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам.	1	
	Культура здоровья и вредные пристрастия. <i>Защита докладов о здоровом образе жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность)</i>	1	
	Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья	1	
	Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	1	
	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. <i>Защита презентаций о стремление к физическому совершенствованию на тему: «Питание, как способ коррекции фигуры»</i>	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК4, ОК8, ЦОФВ 6
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения, выполнение контрольных нормативов в беге		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	
	Обучение технике низкого старта и стартового ускорения при беге на короткие дистанции	1	

	Развитие скоростных способностей. Беседа о понимании ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей на тему: «Лучшие легкоатлеты России»	1	
	Обучение технике бега по дистанции и финиширования при беге на короткие дистанции	1	
	Выполнение контрольных нормативов в беге. Бег 30м на результат	1	
	Обучение технике двигательных действий при беге на короткие дистанции на стадионе	1	
	Выполнение контрольных нормативов в беге. 100м на результат	1	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	1	
	Обучение технике высокого старта при беге на средние и длинные дистанции	1	
	Обучение технике двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции на стадионе. 6 мин. бег	1	
	Развитие двигательных способностей: общей выносливости	1	
	Обучение технике двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции по пересечённой местности	1	
	Развитие двигательных способностей: выносливости Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	1	
	Обучение технике и тактике бега на длинные дистанции	1	
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат	1	
<b>Тема 2.3. Совершенствов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и		

ание техники прыжка в длину с места, с разбега	ног), ОФП, выполнение контрольных нормативов в прыжке в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Обучение технике прыжков в длину с места	1	
	Развитие скоростно- силовых способностей (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1	
	Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	Развитие скоростно- силовых способностей. Специальные упражнения прыгуна. ОФП. Выполнение прыжка в длину с места н результат.	1	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега, выполнение контрольных нормативов по челночному бегу		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Обучение технике эстафетного бега. Бег 4*100	1	
	Развитие скоростных способностей. Бег 3*10 на результат	1	
	Обучение технике челночного бега.	1	
	Развитие скоростной выносливости. Бег 10*10 на результат	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>24</b>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК4, ОК8, ЦОФВ 7
	Выполнение стоек волейболиста, перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП, Контроль выполнения тестов по волейболу		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Разучивание техники двигательных действий: стойки в волейболе, перемещение по площадке	1	
	Выполнение тестов по ОФП на результат	1	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Выполнение приемов и передач волейбольного мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП. Контроль выполнения		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	

<b>двумя руками. ОФП</b>			
	Закрепление и совершенствование технических приёмов игры: передачи волейбольного мяча сверху двумя руками над собой.	1	
	Развитие двигательных способностей: координационных способностей	1	
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: прием волейбольного мяча снизу двумя руками над собой	1	
	Развитие двигательных способностей: скоростно-силовых	1	
	Разучивание технических приёмов игры: передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах.	1	
	Развитие двигательных способностей: ловкости, ОФП	1	
	Разучивание техники двигательных действий: прием волейбольного мяча снизу двумя руками в парах	1	
	Выполнение технических приемов на результат	1	
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Выполнение нижней прямой и боковой подачи, упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Контроль выполнения		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Разучивание техники двигательных действий: нижней прямой подачи волейбольного мяча	1	
	Развитие двигательных способностей: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса	1	
	Разучивание техники двигательных действий: боковой подачи волейбольного мяча	1	
	Развитие двигательных способностей: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног. Выполнение нижней прямой подачи на результат	1	
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Выполнение верхней прямой подачи, упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Контроль выполнения		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Разучивание техники двигательных действий: верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	
	Развитие двигательных способностей: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, ОФП	1	

	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	
	Развитие двигательных способностей: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног. Выполнение верхней прямой подачи на результат	1	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Отработка тактики игры, выполнение тактических приёмов мяча. Контроль выполнения		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Разучивание тактических приёмов игры в защите: блокирование, страховка у сетки	1	
	Развитие двигательных способностей: скоростно-силовых Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оформление и защита докладов на тему «Волейбол как средство сохранения и укрепления здоровья»	1	
	Разучивание тактических приёмов игры в нападении: нападающего удара	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	1	
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Правила игры, судейство, жесты	1	
	Судейство двухсторонних игр. Игры	1	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК4, ОК8, ЦОФВ 1
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Разучивание техники двигательных действий: стоек игроков, перемещений: шагом, бегом, бегом с изменением направления движения, приставными шагами, спиной вперед, остановок, поворотов	1	
<b>Тема 4.2. Передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей,		

ОФП	упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: передачи баскетбольного мяча (с места и после ведения: от груди, от плеча, из-за головы)	1
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	Выполнение ведения мяча и бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП, упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Контроль выполнения	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Разучивание техники двигательных действий: ведения мяча: левой и правой рукой; с переводом из правой в левую руку и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения	1
	Развитие двигательных способностей: упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. ОФП <b>Защита презентаций на тему: «Развитие быстроты в волейболе»</b>	1
	Разучивание техники двигательных действий: броски мяча в корзину выполняются на месте и в движении.	1
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр. Развитие двигательных способностей: упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса.	1
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Контроль выполнения	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Разучивание техники двигательных действий: броски мяча по кольцу: штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы)	1
	Развитие двигательных способностей: упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. ОФП	1
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: броски мяча по кольцу: штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы)	1
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр. Развитие двигательных способностей: упражнений для укрепления мышц ног	1



<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении.</b> <b>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</b> <b>Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Выполнение тактических действий в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола, по правилам баскетбола		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Разучивание тактических приёмов игры в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	Развитие скоростной выносливости в процессе занятий спортивными играми. <b>Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</b> <b>Оформление и защита презентаций на тему: «Великие баскетболисты России»</b>	1	
	Разучивание тактических приёмов игры в нападении. Игра по правилам	1	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	судействе соревнований по баскетболу	1	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК4, ОК8, ЦОФВ 4
	Отработка строевых приёмов		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Выполнение и отработка строевых упражнений	1	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	Отработка техники акробатических упражнений. Контроль выполнения		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5</b>	
	Разучивание техники акробатических элементов (равновесия, стойки, перевороты, кувырки вперед и назад)	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: силы <b>Защита презентаций на тему: «Развитие силовых способностей при выполнении общеразвивающих упражнений в парах»</b>	1	
	Разучивание комбинации из гимнастических и акробатических элементов.	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: гибкости. Сдача норматива на гибкость.	1	

	Выполнение контрольных нормативов по элементам акробатической комбинации	1	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Упражнения на брусьях (юноши).</b> <b>Гиревой спорт</b> <b>Упражнения на бревне(девушки )</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде.		
	Бревно: наскок, ходьба, повороты, полушпагат, уголок, равновесие, соскок. Контроль выполнения		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Разучивание техники выполнения: юн.- висов, упоров, махов на брусьях; дев.- наскоков, ходьбы, поворотов, полушпагата, уголка, равновесия, соскоков на бревне	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: координационных. Сдача норматива: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.	1	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Разучивание общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию	1	
	Проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению	1	
	Разучивание составления комплекса ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.)	1	
	Проведение с группой комплекс ОРУ на оценку Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Беседа о вреде вредных привычек	1	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>8</b>	ОК4, ОК8, ЦОФВ 3
<b>Тема.6.1.</b> <b>Игровая стойка,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		

основные удары в бадминтоне	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Разучивание техники игровой стойки, основных ударов в бадминтоне	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
	Выполнение комплексов упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	1	
	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.		
Тема 6.2. Поддачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Отработка подач		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Разучивание техники подач.	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса Защита презентаций на тему: «Влияние техники и тактики на ход игры в бадминтоне»	1	
Тема 6.3. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Разучивание атакующих ударов	1	
	Разучивание нападающего удара «смеш»	1	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.Выполнение техники подач, ударов на оценку	1	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			ОК4, ОК8, ЦОФВ 7
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		

достижении высоких профессиональ ных результатов	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	34	
	Разучивание профессионально значимых двигательных действий: выносливость (общая, скоростная, силовая)	1	
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: выносливость (общая, скоростная, силовая). <b>Сдача нормативов на выносливость.</b>	1	
	Закрепление профессионально значимых двигательных действий: выносливость (общая, скоростная, силовая) <b>Подбор, обсуждение и отработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний специалиста операционной деятельности в логистике. Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</b>	1	
	Разучивание профессионально значимых двигательных действий: силовые	1	
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: силовые	1	
	Закрепление профессионально значимых двигательных действий: силовые	1	
	Разучивание профессионально значимых двигательных действий: быстроты	1	
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: быстроты	1	
	Закрепление профессионально значимых двигательных действий: быстроты	1	
	Разучивание профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовых	1	
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовых	1	
	Закрепление профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовых	1	
	Разучивание профессионально значимых двигательных действий: координации движения и ловкости	1	
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: координации	1	

движения и ловкости		
Закрепление профессионально значимых двигательных действий: координации движения и ловкости	1	
Разучивание профессионально значимых двигательных действий: гибкости	1	
Совершенствование профессионально значимых двигательных действий: гибкости <i>Защита докладов на тему: «Развитие гибкости при выполнении общеразвивающих упражнений» Сдача нормативов на гибкость.</i>	1	
Закрепление профессионально значимых двигательных действий: гибкости	1	
Прикладные умения и навыки	1	
Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	1	
Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	1	
Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	1	
Прикладные виды спорта. <i>Защита презентаций о средствах физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности на тему: «Роль физической активности в жизни специалиста операционной деятельности в логистике»</i>	1	
Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	1	
Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	
Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Оценка эффективности ППФП	1	
Формирование профессионально значимых физических качеств.	1	
Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	1	

	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. <b>Защита и показ комплекса упражнений для развития основных мышечных групп.</b>	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: круговая тренировка	1	
	Закрепление техники выполнения упражнений с отягощениями	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>124</b>	

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

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Для реализации программы дисциплины составлены договора о сотрудничестве с организациями имеющие: оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

*Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:*

#### **Для спортивных игр**

Щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, конус игровой.

#### **Для гимнастики**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Для легкой атлетики**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

#### **Для общефизической подготовки**

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней),

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

*Оборудование для проведения соревнований:*

Весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

Брусok отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных

ниже печатных изданий и/или электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2020. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/943895>
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942696>
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/926242>
7. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942729>
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/939962>
9. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>



11. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>.

12. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.

13. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> 14. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

15. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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»

### **Интернет- ресурсы:**

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.rossport.ru>

<http://www.kalitva.ru/librory/referats/fizreferat/>

<http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349>

<http://www.ofizkulture.ru>

[http://www.ronl.ru-fizra i sport/21930.htm](http://www.ronl.ru-fizra_i_sport/21930.htm)

<http://max0506.ucoz.ru/dir/3>

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

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

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

<i>Результаты обучения<sup>2</sup></i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; психологических основ деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	
--	---	--

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников	Формы, методы формирования	Тип оценочных мероприятия
<b>ЦОФВ Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>		
ЦОФВ.1 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	Оформление и защита презентаций на тему: «Великие баскетболисты России». направленный на формирование осознанного отношения к здоровому и безопасному образу жизни	защита реферата составление кроссворда экспертная оценка высказываний, суждений о понимании ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦОФВ.2 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.	Беседа о правилах личной гигиены, безопасного поведения в информационной среде.	экспертная оценка высказываний, суждений о правилах личной гигиены и общественной безопасности
ЦОФВ.3 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию	Защита докладов о здоровом образе жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность) Защита презентаций о стремлении к физическому совершенствованию на тему: «Питание, как способ коррекции фигуры»	экспертная оценка знаний о здоровом питании, соблюдении гигиены, режиме занятий и отдыха, регулярной физической активности, стремлении к физическому совершенствованию; демонстрация комплекса ОРУ
ЦОФВ.4 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического	Беседа о вреде вредных привычек (предупреждающая и преодолевающая зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр, вохраняющая психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно	составление кроссворда контрольное тестирование

здоровья	меняющихся ситуациях)	
ЦОФВ.5 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей	Защита и показ комплекса упражнений для развития основных мышечных групп (Демонстрируя навыки рефлексии своего состояния)	экспертное оценивание навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического) составление и демонстрация комплекса упражнений
ЦОФВ.6 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Обсуждение и отработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний специалиста операционной деятельности в логистике .	Экспертное оценивание умения студентов демонстрировать и развивать свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности
ЦОФВ.7 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Защита презентаций о средствах физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности на тему: «Роль физической активности в жизни специалиста операционной деятельности в логистике	Экспертное оценивание умений использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности, о лучших ульяновских легкоатлетах; защита презентаций сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО

## ВНЕУРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ

№	Код и наименование инвариантных целевых ориентиров	Тема события (мероприятия)	Формат Форма деятельности	Дата проведения	Средства динамика достижения целевых ориентиров
1.	ЦОДНВ.4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности	«Здоровье семьи в наших руках».	Конкурс творческих работ		Экспертная оценка знаний семейных ценностей, создания здоровой семьи
2.	ЦОГВ.3. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду	«Лёд»	Просмотр фильма		Экспертная оценка суждений и отношение студентов к суверенитету и достоинству народа России, готовность к защите Родины
3.	ЦОЦНП.3. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.	«Профилактика профессиональных заболеваний»	Защита реферата		Экспертное оценивание рефератов, с ракурсом на определение научной информации в профессиональной деятельности.
4	ЦОЦНП.4. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Комплекс упражнений для работающих сидя	Флешмоб		Экспертная оценка правильного подбора упражнений, применяемых выбранной группе труда
5	ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи,	«Я, моя профессия и здоровье»	Викторина		Экспертная оценка правильного выбора профессии

	государства и общества.				
6	ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.	«Движение вверх»	Поход в кинотеатр		Экспертная оценка отношения студентов к их принадлежности в многонациональном и многоконфессиональном российском обществе,
7	ЦОЭВ.2. Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.	«Грация и искусство»	ФестГТО		Экспертная оценка доводов и суждений относительно эмоционального воздействия искусства, на внутреннее и внешнее состояние человека
8	ЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.	«Чемпионы»	Онлайн просмотр фильма		Экспертная оценка осознания и отношения студентов к родной культуре, любовь к своему народу