

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)  
Гуманитарно-технический колледж



УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по ОД

/Старостина С.Е.  
(подпись, Ф.И.О)

« марта 20 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
на 124 часа

для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
код и наименование специальности

базовой подготовки  
базовой или углубленной подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом  
Минпросвещения России от  
« 21 » апреля 2022 г. № 257

Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО:

Директор гуманитарно-  
технического колледжа



/Лукашин И.А.  
(Ф.И.О)

(подпись)

« 03 20 23 г.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

## 1.2. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины: привлечь внимание студентов к здоровому образу жизни, отдельным видам спорта

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- научить приемам и техникам отдельных спортивных дисциплин;
- формирование гражданско-патриотической позиции.

**1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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

## 1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды занятий	Распределение учебной нагрузки по семестрам (час. в семестр)				Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
1	2	3	4	5	6
Общий объем образовательной дисциплины	32	38	26	28	124
Всего учебных занятий, в т.ч.:					

теоретическое обучение (ТО)					
практические и лабораторные занятия (ПЗ и ЛЗ)	32	38	26	28	124
курсовая работа (проект) (КР, КП)					
Самостоятельная учебная работа (СРС)					
Форма промежуточной аттестации в семестре (экзамен, зачет, дифференцированный зачет)	Зачет	Зачет	Зачет	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<p><b>В том числе практических занятий</b>                      Обсуждение вопросов:                      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</p>	<b>4</b>	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки,		

<b>физическая подготовка (ОФП)</b>	выполнение тестов по ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам		
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу		

	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Обсуждение вопросов: 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. ППФП Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Обсуждение вопросов: Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		



<b>Тема 5.5.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Обсуждение вопросов: 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 Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ		
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике		
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях		
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.3.</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.4.</b> <b>Судейство соревнований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

<b>по бадминтону</b>	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Обсуждение вопросов: 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. 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		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		Дифференцированный зачет	
<b>Всего</b>		<b>124</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Ауд. № 157. Аудитория для лекционных и практических занятий. Спортивный зал. Зал единоборств. Тренажерный зал. Зал борьбы. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий на территории ЗабГУ в г. Чите. Площадка для игровых видов спорта.	Учебно-наглядные пособия, учебная мебель. Шведские стенки, макивара прямоугольная загнутая, мешок боксерский, подушка настенная для тренировок. Беговые дорожки, стенды для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала. Татами, мешок боксерский, канат, манекены борцовские, шведские стенки. Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий.
Ауд. № 211. Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной и воспитательной работы.	Комплект специальной учебной мебели: рабочее место преподавателя, компьютерные столы с компьютерами (ПК-25 шт.), стулья. Доска аудиторная меловая. Доска аудиторная маркерная. Не закрепленный за конкретной учебной аудиторией комплект видеотехники переносной: ноутбук, колонки, экран, проектор. Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1 Основная литература\*

###### 3.2.1.1 Печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень. - 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с.
2. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 122 с.
3. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 123 с.

###### 3.2.1.2 Издания из ЭБС

1. Теория и методика физической культуры и спорта : Учебное пособие для СПО / Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н.; Агеева Г. Ф. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 68 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт.

<https://e.lanbook.com/book/198284>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 227 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

3. Физическая культура : учебник и практикум для спо / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2022. - 424 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

##### 3.2.2 Дополнительная литература\*

###### 3.2.2.1 Печатные издания

###### 3.2.2.2 Издания из ЭБС

1. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : Учебное пособие Для СПО / Письменский И. А. - Москва : Юрайт, 2022. - 264 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493625>

2. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 148 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

### **3.2.3 Справочно-библиографические издания**

1. Современная спортивная лексика. Краткий словарь / И. О. Ткачева, А. А. Дурнева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. - 368 с.

2. Адаптивная физическая культура: краткий словарь терминов [Электронный ресурс] . - Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2015. - 200 с. - Книга из коллекции РГУ имени С.А.Есенина - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-88006-900-2. <https://e.lanbook.com/book/164515>

3. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский; авт.-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - Москва : Педагогика, 1980. - 480 с.

### **3.2.4 Периодические издания**

#### **3.2.4.1 Печатные издания**

1. Чита спортивная - газета. 2022

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - журнал. 2022

#### **3.2.4.2 Электронные издания**

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - журнал. 2022

### **3.2.5 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

НЭБ "eLIBRARY.RU"

ЭБС "Юрайт"

ЭБС "Лань"

ЭБС "Консультант Студента"

Электронная библиотека диссертаций "РГБ" (доступ открыт)

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой дисциплины, ее структурой и содержанием разделов (модулей), фондом оценочных средств, ознакомиться с учебно-методическим и информационным обеспечением дисциплины.

Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов, разборе проблемных ситуаций и поисков путей их решения.

Разработчик/группа разработчиков доцент Гордеева Т.Н.  
(должность, Ф.И.О)

## Аннотация к рабочей программе

### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Цель изучения дисциплины: привлечь внимание студентов к здоровому образу жизни, отдельным видам спорта  
Задачи изучения дисциплины:
  - сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
  - научить приемам и техникам отдельных спортивных дисциплин;
  - формирование гражданско-патриотической позиции.
2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины: ОК 04, ОК 08.
3. Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 124 часа.
4. Содержание учебной дисциплины: Здоровый образ жизни. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Гимнастика. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
5. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
код и наименование специальности

## 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Оценочное средство (промежуточная аттестация)
		пороговый (удовлетворительно) 55-69 баллов	стандартный (хорошо) 70-84 балла	эталонный (отлично) 85-100 баллов	
ОК-4	Знать	психологические особенности личности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	обсуждение вопросов
	Уметь	взаимодействовать с коллегами, руководством	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	выполнение комплекса упражнений
ОК-8	Знать	основы здорового образа жизни	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	обсуждение вопросов
	Уметь	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	выполнение комплекса упражнений

## 2. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

### 2.1. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, выполнением индивидуальных и творческих заданий, периодическим опросом обучающихся на занятиях. Контролируемые разделы (темы) дисциплины, компетенции и оценочные средства представлены в таблице.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	ОК 4, ОК 8	обсуждение вопросов
2	<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
3	<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
4	<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
5	<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
6	<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
7	<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
8	<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
9	<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
10	<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
11	<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
12	<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
13	<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений



14	<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
15	<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
16	<b>Тема 4.3.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
17	<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
18	<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
19	<b>Тема 4.6.</b> <b>Практика судейства в баскетболе</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
20	<b>Тема 5.1.</b> <b>Строевые приемы</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
21	<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
22	<b>Тема 5.3.</b> <b>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	ОК 4, ОК 8	обсуждение вопросов выполнение комплекса упражнений
23	<b>Тема 5.4.</b> <b>Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	ОК 4, ОК 8	обсуждение вопросов выполнение комплекса упражнений
24	<b>Тема 5.5.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	ОК 4, ОК 8	обсуждение вопросов выполнение комплекса упражнений
25	<b>Тема.6.1.</b> <b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
26	<b>Тема 6.2.</b> <b>Подачи</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
27	<b>Тема 6.3.</b> <b>Нападающий удар</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
28	<b>Тема 6.4.</b> <b>Судейство соревнований по бадминтону</b>	ОК 4, ОК 8	выполнение комплекса упражнений
29	<b>Тема.7.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	ОК 4, ОК 8	обсуждение вопросов выполнение комплекса

			упражнений
--	--	--	------------

**Критерии и шкала оценивания обсуждения вопросов  
Оценка устных ответов обучающихся**

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	за активное участие, знание терминов и понятий, алгоритмов выполнения упражнений и комплексов, понимание происходящего
«не зачтено»	за пассивное поведение, незнание терминов и понятий, алгоритмов выполнения упражнений и комплексов, отказ

**Критерии оценивания выполнения комплекса упражнений**

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	выполнение комплекса упражнений с учетом требований и нормативов
«не зачтено»	выполнение комплекса упражнений с нарушением требований и нормативов

**2.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
отлично	Обучающийся показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Ответил на все дополнительные вопросы	Эталонный
хорошо	Обучающийся показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Стандартный
удовлетворительно	Обучающийся показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Пороговый
неудовлетворительно	Обучающийся при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости**

##### **Обсуждение вопросов**

###### **Тема 1.1.**

###### **Здоровый образ жизни**

Вопросы: 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

###### **Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт**

Вопросы: 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.

###### **Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП**

Вопросы:

Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок

###### **Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися**

Вопросы: 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

###### **Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

Вопросы: 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. 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

##### **Выполнение комплекса упражнений**

По всем темам предлагается выполнить комплекс упражнений с учетом требований и нормативов.

### **3.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

*В данном разделе представляются теоретические вопросы (для оценки знаний), типовые контрольные задания (для оценки умений), типовые практические задания (для оценки навыков и (или) опыта деятельности).*

#### ***Перечень теоретических вопросов (для оценки знаний):***

1. Здоровье населения России.
2. Факторы риска и их влияние на здоровье.
3. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
4. Мотивация ЗОЖ.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.
6. Организм, среда, адаптация.
7. Культура питания.
8. Возрастная физиология.
9. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам.
10. Культура здоровья и вредные пристрастия.
11. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.
12. Культура психического здоровья.
13. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.
14. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.
15. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.

#### ***Перечень теоретических вопросов (для оценки умений):***

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
3. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.
4. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
5. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
6. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.
7. Прикладные виды спорта.
8. Прикладные умения и навыки.
9. Оценка эффективности ППФП

#### ***Перечень типовых практических заданий (для оценки навыков и (или) опыта деятельности):***

Комплексы упражнений с учетом требований и нормативов.

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

##### 4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля), и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Выполнение комплекса упражнений	По всем темам предлагается выполнить комплекс упражнений с учетом требований и нормативов.
Обсуждение вопросов	Дискуссия (вопрос-ответ, обоснование ответа) на заданные темы, по предложенным вопросам для обсуждения освещает один из вопросов, подготовленных на основании указанной преподавателем литературы и источников

##### 4.2. Описание процедур проведения промежуточной аттестации

###### *Дифференцированный зачет*

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка от 4,5 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	отлично
Оценка от 3,5 до 4,4 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	хорошо
Оценка от 3 до 3,9	
Оценка от 3 до 3,9 0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«удовлетворительно»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не удовлетворительно»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения дифференцированного зачета, то обучающийся сдает дифференцированный зачет преподавателю. Дифференцированный зачет проводится в форме устных ответов студента на вопросы экзаменационного билета. Билет состоит из 3 вопросов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале семестра.