

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

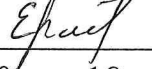
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

2023

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией
социально – гуманитарных дисциплин и
МДК

Председатель  Н.А. Ермолаева
Протокол № 10 от «18» мая 2023 г.

Рассмотрена

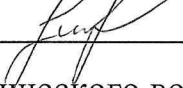
на заседании педагогического совета
протокол № 9 от «30» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности (специальностям) среднего профессионального
образования (далее СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
/38.00.00 ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ, утвержденного приказом
Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2022 №257,
зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный № 68712 от
02.06.2022г)


Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-
технологический техникум» (далее ГБПОУ КК АМТТ)

Разработчик:  М.В. Погорелова, преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты:

 И.В. Кондратюк, старший преподаватель
физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-
биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту»,
по специальности «Физическая культура и спорт»

 И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и
туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, в рамках реализации ОПОП СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

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

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания

| Код ¹ ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|--|--|---|
| ОК04, ОК08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР11 ЛР12 | 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 |

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, которые необходимы для освоения данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с ОПОП.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной нагрузки | 124 |
| Учебная образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 124 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 112 |
| Практические занятия | 112 |
| Лекции | 12 |
| <i>Самостоятельная работа обучающегося²</i> | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ 2. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб 3. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия 4. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе 5. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ 6. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 12 | ОК04, ОК08 |
| | Раздел 2. Легкая атлетика | 22 | |

| | | | |
|---|--|----|------------|
| <p>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта 2. Биомеханические основы техники стартового ускорения 3. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p> | 6 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Техника бега на 1000 м, 2000м</p> | 2 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения) 2. Маховые упражнения для рук и ног. ОФП</p> | 4 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение эстафетного бега 4x100 2. Выполнение челночного бега</p> | 4 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение контрольных нормативов в беге 2. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнуть ноги» 3. Бег на выносливость. Зачет</p> | 6 | ОК04, ОК08 |
| | <p>Раздел 3. Волейбол</p> | 24 | |

| | | | |
|--|--|---|------------|
| <p>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение перемещения по зонам площадки 2. Выполнение тестов по ОФП</p> | 4 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение комплекса упражнений по ОФП</p> | 2 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса 2. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног</p> | 4 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса 2. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног</p> | 4 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча</p> | 2 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 3.6. Основы методики судейства</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Отработка навыков судейства в волейболе</p> | 2 | ОК04, ОК08 |

| | | | |
|--|---|----|------------|
| <p>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</p> | <p>Содержание учебного материала В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение передачи мяча в парах 2. Игра по упрощённым правилам волейбола 3. Игра по правилам</p> | 6 | ОК04, ОК08 |
| <p>Раздел 4. Баскетбол</p> | | 24 | |
| <p>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</p> | <p>Содержание учебного материала В том числе, практических занятий</p> | 2 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</p> | <p>1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног Содержание учебного материала В том числе, практических занятий</p> | 6 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</p> | <p>1. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей 2. Выполнение упражнений для развития координационных способностей 3. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Содержание учебного материала В том числе, практических занятий</p> | 4 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</p> | <p>1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса. Зачет Содержание учебного материала В том числе, практических занятий</p> | 2 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> | <p>1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног Содержание учебного материала В том числе, практических занятий</p> <p>1. Игра по упрощённым правилам баскетбола</p> | 4 | ОК04, ОК08 |

| | | | |
|--|--|-----------|------------|
| Игра по правилам | 2. Игра по правилам | | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Практика в судействе соревнований по баскетболу 2. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо 3. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»</p> | 6 | ОК04, ОК08 |
| | Раздел 5. Гимнастика | 14 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Отработка строевых приёмов</p> | 2 | ОК04, ОК08 |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Отработка техники акробатических упражнений</p> | 2 | ОК04, ОК08 |
| Тема 5.3. Упражнения на брусках (йоноши). Гиревой спорт | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Разучивание и выполнение упражнений с гирями</p> | 1 | ОК04, ОК08 |
| Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ЛПФП | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика</p> | 1 | ОК04, ОК08 |

| | | | |
|--|--|----------|-------------------|
| <p>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса ОРУ 2. Контроль комбинации по акробатике 3. Контроль комбинации на бревне, брусьях 4. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ПШФП <p>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</p> | <p>8</p> | <p>ОК04, ОК08</p> |
| <p>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса 3. Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | <p>6</p> | <p>ОК04, ОК08</p> |
| <p>Тема 6.2. Подачи</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка подач. Зачет | <p>2</p> | <p>ОК04, ОК08</p> |
| <p>Тема 6.3. Нападающий удар</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка атакующих ударов 2. Отработка нападающего удара «смеш» | <p>4</p> | <p>ОК04, ОК08</p> |

| | | | |
|---|--|-----|------------|
| <p>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадмингтону</p> | <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра по упрощённым правилам 2. Судейство соревнований по бадмингтону 3. Контроль техники подач, ударов справа, слева 4. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 8 | ОК04, ОК08 |
| <p>Тема 7.1. Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> | <p>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП)</p> <p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание профессионально значимых двигательных действий 2. Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий 3. Формирование профессионально значимых физических качеств | 6 | ОК04, ОК08 |
| <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p> | | 2 | |
| <p>Всего</p> | | 124 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием: мячи, скакалки, бодибары, гантели, тяжелые мячи, мячи для большого тенниса; маты гимнастические, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные
- техническими средствами обучения: секундомер, компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 7-е изд. стер, М.: ИЦ «Академия», 2020, 320 с

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 8-е изд., стер., М.: ИЦ «Академия», 2015, 304 с.

2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни., Кобяков Ю.П.: учебное пособие, 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с.

3. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, М.: ИЦ «Академия». 2017, 320 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОК4, ОК08.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ³ | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Знать: 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 | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, | Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий |

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

| | | |
|---|---|--|
| <p>деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | |
|---|---|--|

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

В ходе изучения программы, обучающиеся знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

Также обучающиеся изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

Обучающиеся узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рецензент:

Старший преподаватель ФГБОУ
ВО «АГПУ»

И.В. Кондратюк

*Доверено подпись Кондратюк И.В.
специалист по персоналу
отдела кадровой политики
УКППСиП
Калашникова М.
19.05.2023*



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

В ходе изучения программы, обучающиеся знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

Также обучающиеся изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

Обучающиеся узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рецензент:

Руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ»



И.Н.Маликова

М.П.