

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 26.06.2025 11:21:25
Уникальный программный ключ:
04d55b8ea2476cfa27c6795d5e9981c9c522fdc

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ»**

**УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора МФЮИ
от 07.04.2025 г. № 2-04/25**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Физическое воспитание

Протокол № 5 от «12» марта 2025 г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 21.11.2022 № 257 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.06.2022, регистрационный № 68712).

Разработана с учетом Примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Разработана на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июня 2024 года.

Заведующий кафедрой: Ковылин М.М.

Разработчик: Новожилов Э.А., преподаватель

Рецензент: Манин А.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 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 (очная форма обучения):

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	150
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	108
консультации	-
Самостоятельная работа	34
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения):

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр		36	
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия		ОК 08
	Биомеханические основы техники бега	2	
	Техники низкого старта, стартового ускорения	2	
	Бег по дистанции	2	
	Финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Самостоятельная работа		ОК 08
	Совершенствование техники длительного бега вовремя кросса до 15-20 минут	2	
	Техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия		ОК 08
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Практические занятия		ОК 08
	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия		ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60м	2	
	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м	2	
	Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю)	2	
	Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места	2	
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Выполнение контрольных нормативов: бег на выносливость	2	
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Самостоятельная работа		ОК 08
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Самостоятельная работа		ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	

2 семестр		52	
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия		ОК 08
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия		ОК 08
	Обучение стойки волейболиста	2	
	Обучение верхней подачи	2	
	Обучение нападающему удару	2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите инападении	Практические занятия		ОК 08
	Отработка тактики игры в защите	2	
	Отработка тактики игры в нападении	2	
	Выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 2.6. Основы методики судейства	Практические занятия		ОК 08
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия		ОК 08
	Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Игра по правилам	2	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия		ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышцплечевого пояса, ног	2	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Практические занятия		ОК 08
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	
	Выполнение упражнений для развития координационных способностей	2	
	Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, вдвижении, прыжком. ОФП	Практические занятия		ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практические занятия		ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите инападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия		ОК 08
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Игра по правилам	2	
Тема 3.6. Практика судейства вбаскетболе	Самостоятельная работа		ОК 08
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо		2	
	Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок		2	
	Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам		2	
	Выполнение контрольных упражнений: баскетбольная «дорожка»		2	
Промежуточная аттестация в форме зачета			2	
3 семестр			34	
Раздел 4. Гимнастика				
Тема 4.1. Строевые приемы	Практические занятия			ОК 08
	Отработка строевых приёмов		2	
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия			ОК 08
	Отработка техники акробатических упражнений		2	
Тема 4.3. Упражнения на брусках. Гиревой спорт (юноши) / Упражнения на бревне. ППФП (девушки)	Практические занятия			ОК 08
	Юноши	Девушки		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практические занятия			ОК 08
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		2	
	Контроль выполнения комплексов ОРУ		2	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике		2	
	Контроль комбинации на бревне, брусках		2	
	Самостоятельная работа			
	Выполнение комплекса ОРУ		2	
	Методы регулирования нагрузки		2	
Раздел 5. Бадминтон				
Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Самостоятельная работа			ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		2	
Тема 5.2. Подачи	Практические занятия			ОК 08
	Отработка подач		2	
Тема 5.3. Нападающий удар	Практические занятия			ОК 08
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		2	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия			ОК 08
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		2	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева		2	
	Контроль техники игры: одиночные игры, парные игры		2	
	Самостоятельная работа			
	Игра по правилам		2	
Промежуточная аттестация в форме зачета			2	
4 семестр			28	

Раздел 6. Настольный теннис			
Тема 6.1. Настольный теннис	Практические занятия		ОК 08
	Обучение тактическим и техническим действиям	2	
	Обучение подаче	2	
	Игра в настольный теннис	2	
	Самостоятельная работа		
	Техника безопасности по настольному теннису	2	
	Изучение элементов стола и ракетки	2	
Раздел 7. Кроссовая подготовка			
Тема 7.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия		ОК 08
	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Техника подъемов и спусков	2	
	Первая помощь при травмах, при обморожениях	2	
	Самостоятельная работа		
	Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия		ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Самостоятельная работа		
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		150	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал - раздевалки - спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; весы напольные; ростометр; динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры - технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; музыкальный центр
--

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198 Иконникова, О. Н. Шахматы в физической культуре : учебное пособие / О. Н. Иконникова, Р. В. Сидоров. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 140 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/130728 Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/106205 Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/117112 Дополнительная литература Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/116614 Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И. В. Волкова, А. С. Большев, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/131152 Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/100141

Современные профессиональные базы данных:

1. База данных показателей муниципальных образований
<https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/munst.htm>
2. База данных Статкомитета СНГ <https://new.cisstat.org/web/guest/cis-stat-home>

3. База данных ФОМ <https://bd.fom.ru/>
4. Государственная статистика ЕМИСС <https://fedstat.ru/indicators/>
5. Данные НКО <https://ngodata.ru/>
6. Каталог данных World Bank Group
https://datacatalog.worldbank.org/search?q=&sort=last_updated_date%20desc

Информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Электронная библиотека технического вуза
www.studentlibrary.ru
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru>
3. Справочная правовая система «ГАРАНТ» www.garant.ru
4. ФГБНУ Центральная научная сельскохозяйственная библиотека www.cnsnb.ru
5. Электронная библиотечная система «BOOK.ru» <https://www.book.ru/>
6. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM <http://znanium.com/>
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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 профессии; 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	Тестирование Реферат Контрольные нормативы Зачет Дифференцированный зачет
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	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, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	