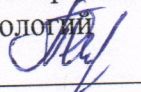


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа бизнеса и
технологий

 / Л.Ф. Пелевина

« 24 » февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

 / В.Г. Шубаева

« 24 » февраля 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения – очная

Уровень образования: среднее профессиональное образование
(на базе среднего общего образования)

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2025

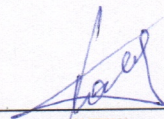
Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее- СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

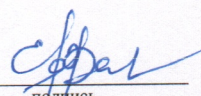
Разработчик (и):

Часов А.Н., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»


подпись

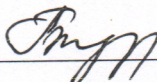
Рецензент:

Васильева Е.Ю., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»


подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 6 от 04.02 2025г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5 ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, укрупнённая группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников в сфере экономики и управления.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

Цель: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- 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

Операционный логист должен обладать общими компетенциями:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	118
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	1-4 сем. – зачет с оц.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 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	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	2
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	2
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения,	2	2

длину с места, с разбега	маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		
Эстафетный бег 4x100.	Практические занятия		
Челночный бег	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	2
Тема 2.5.	Содержание учебного материала		
Выполнение	Практические занятия		
контрольных	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с	2	2
нормативов в беге и	места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
прыжках			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
Стойки игрока и	Практические занятия		
перемещения. Общая	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение	4	2
физическая подготовка	тестов по ОФП		
(ОФП)			
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
Приемы и передачи	Практические занятия		
мяча снизу и сверху	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2
двумя руками. ОФП			
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
Нижняя прямая и	Практические занятия		
боковая подача. ОФП	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		
Верхняя прямая	Практические занятия		
подача. ОФП	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		
Тактика игры в	Практические занятия		
защите и нападении	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	2
Тема 3.6.	Содержание учебного материала		
Основы методики	Практические занятия		
судейства	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2
Тема 3.7.	Содержание учебного материала		
Контроль выполнения	Практические занятия		

тестов по волейболу	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	2
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	2
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные приемы техники игры в баскетбол.	2	2
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	2
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	2
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	2
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	2
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2

Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов.	2	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	2
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши).	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2
Тема 5.4. ППФП (девушки).	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	2	2
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	2
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	2
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	2
Раздел 6. Бадминтон.			
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Основные приемы игры в бадминтон.	2	2
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	6	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4	2
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	2

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	2
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	4	2
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	2
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного материала		
	Производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика	2	2
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	14	2
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	14	2
Всего		126	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библиот. СПбГЭУ	Электронные ресурсы
Аллянов,Ю. Н. Физическая культура:Учебник для СПО/Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.-3-е изд.-Москва:Юрайт,2025-450 с	осн		https://urait.ru/bcode/562057
Муллер,А. Б. Физическая культура:Учебник и практикум для СПО/Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.-Москва:Юрайт,2025-424 с	осн		https://urait.ru/bcode/560907
Конеева,Е. В. Физическая культура:Учебное пособие для СПО/под ред. Конеевой Е.В.-2-е изд.,пер. и доп-Москва:Юрайт,2025-609 с	осн		https://urait.ru/bcode/565611
Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д.С.Алхасов.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2025.— 216с.— (Профессиональное образование)	доп		https://urait.ru/bcode/563631
Алхасов,Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программа:Учебник для СПО/Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва:Юрайт,2024-230 с	доп		https://urait.ru/bcode/541331
Туревский,И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО:Учебное пособие для	доп		https://urait.ru/

СПО/Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.-2-е изд Москва:Юрайт,2025-148 с.-(Профессиональное образование)			bcode/566249
Рипа,М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие для СПО/Рипа М. Д., Кулькова И. В.-2-е изд.,испр. и доп-Москва:Юрайт,2025-158 с	доп		https://urait.ru/bcode/563435
Ягодин,В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: Учебное пособие: для СПО/Ягодин В. В..-Москва:Юрайт,2025-111 с	доп		https://urait.ru/bcode/558618

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
знать:	
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
основы здорового образа жизни	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.