

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УиНР
А.В. Лейфа
«21» 06 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

БД.06. Физическая культура

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
Квалификация выпускника – операционный логист
Год набора 2022
Курс 1 Семестр 1, 2
Зачёт 1 семестр
Дифференцированный зачёт 2 семестр
Практические занятия 78 (акад. час.)
Самостоятельная работа 98 (акад. час.)
Общая трудоемкость 176 (акад. час.)

Составитель: Голик Н.С.

2022 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020), (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК дисциплин технического профиля
« 03 » 06 2022 г., протокол № 10
Председатель ЦМК  Кирилюк

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
 Н.В. Дремина
« 06 » 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
с научной библиотекой
 О.В. Петрович
« 20 » 06 2022 г.

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ПППСЗ по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина БД.06. Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки, читается в 1 и 2 семестрах в объеме 176 акад. часа.

3. Показатели освоения учебной дисциплины.

Результаты освоения учебной дисциплины отражают достижение обучающимися следующих результатов личностных:

Л1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

Л2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Л3 готовность к служению Отечеству, его защите;

Л4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

Л5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

Л7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Л15 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

М1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

М2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

М5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

М7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

П6 для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

П7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 курс 1 семестр	64	
Основы здорового образа жизни-интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	1,2
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта.	2	
	2 Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	
	3 Низкий старт: бег по прямой. Низкий старт: финиширование. СБУ	2	2,3
	4 Специальные беговые упражнения.		
	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег</i> <i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений на развитие быстроты и обосновать направленность выбранной дозировки нагрузки».	4	2,3
	2. СБУ, бег 10х60м.	4	
	3. Подготовка к бегу на 100 м. Бег 6-8х60 м.	4	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	
	2 Техника высокого старта.	2	
	3 Техника стартового ускорения. СБУ, СФП.	2	2
	4 Техника финиширования. СБУ, СФП.		
	<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности	4	2,3
	2. Подготовка к кроссу Переменный бег средней интенсивности	4	
	3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	4	
Интерактивный	Содержание учебного материала		

урок Тема 1.3 Метание гранат	1	Метание гранаты с места. ОФП, СФП.	2	2
	2	Метание гранаты с бросковых шагов		
	3	Метание гранаты с скрестный шаг		
	4	Целостный метод выполнения упражнения (интерактивный урок – урок разборки конкретных ситуаций)	2	
	<i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>			
<i>Самостоятельная работа:</i>				2
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками снизу вперед			4	
2. «Выходы» в положение мост из положения лежа на спине (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками вперед из-за головы.			4	
Раздел 2 Баскетбол				
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала			2
	1	Техника перемещения и передачи мяча.	2	
	2	Бросок в кольцо в движении.	2	
	3	Техника перемещения и передачи.		
	4	Остановка прыжком, штрафной бросок в кольцо. Зонная защита.	2	
	5	Штрафной бросок. ОФП. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2	
<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>				
<i>Самостоятельная работа:</i>				2
1. Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.			6 6	
2. Изучение правил игры, жесты судей.				
Тема 2.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала			2
	1	Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	
	2	Передача мяча в тройках в движении.		
	3	Отвлекающие действия игрока.		
	4	Техника ведения передачи мяча.	2	
	5	Нападение быстрым прорывом	2	
<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>				
<i>Самостоятельная работа:</i>				2,3
1. Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса»			4 2	
2. Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. 3. Передача мяча: способы передач, техника, упражнения			4	
1 курс 2 семестр			112	
Раздел 3 Волейбол				

Интерактивный урок Тема 3.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещения.	2	
	2	Подготовительные упражнения для передачи мяча.	2	
	3	Верхняя и нижняя передача	2	
	4	Верхняя и нижняя передача		
	5	Правила соревнований, жесты судей.	2	
	6	Обучение наподдающему удару	2	2
	7	Обучение блокированию		
	8	Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	9	Выполнение верхней и нижней передачи на технику	2	
	10	Обучение верхней, нижней подачи		
	11	Контроль выполнения передач над собой	2	
	12	Учебная игра (интерактивный урок - ролевая игра)	2	
<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>				2,3
<i>Самостоятельная работа:</i>				
1.	Правила соревнований по волейболу	4		
2.	Жесты судей по волейболу	6		
3.	Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения	6		
4.	Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	6	2	
5.	Выполнить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры».	4		
6.	Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	10		
Тема 3.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала			
	1	Прием подачи.	2	
	2	Техника блокирования.	2	
	3	Техника нападающего удара.		
	4	Тактика игры в нападении	2	
	5	Тактические упражнения в защите	2	
	6	Обучение верхней подачи	2	
	7	Тактическая подготовка игры в волейбол	2	
	8	Игра в нападении, Тактика игры в нападении	2	2
	9	Сдача зачетного упражнения Блокирование	2	
	10	Сдача зачетного упражнения Наподдающий удар	2	
	11	Техника игры в нападении	2	

	<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>			
	<i>Самостоятельная работа:</i>			
	1. Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.		4	2,3
	2. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения		4	
	3. Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития ловкости»		2	
	4. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений).		4	
Раздел 3. Легкая атлетика				
Интерактивный урок Тема 3.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Кроссовая подготовка	2	2,3
	2	Бег по прямой	2	
	3	Челночный бег		
	4	Бег с препятствиями, специальные беговые упражнения	2	
	5	Специальные беговые упражнения, сдача 30 м (интерактивный– ролевая игра)	2	
	6	Спец. Беговые упражнения, сдача 100м		
	7	Передача эстафетной палочки	2	
	8	Передача эстафетной палочки в коридоре на технику		
	9	Передача эстафетной палочки в коридоре на скорость		
<i>Рубежный контроль. бег 100м..кросс 2000м</i>				
<i>Самостоятельная работа:</i>				2
1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км			8	
2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.			8	
ИТОГО:			176	

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 или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии:

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Тип занятия	Практические занятия
Методы/формы	
Тренинг	Тема: Основы здорового образа жизни.

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивный зал, стрелковый тир. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

оснащение: сетка защитная, сетка натяжная волейбольная, гандбольная, скамья гимнастическая (20шт.), табло спортивное (2 шт.),

комплект баскетбольных щитов, крепёж для установки гимнастических снарядов, перекладина съёмная (14шт.), брусья съёмные (8шт.), ворота (2шт.), столы для настольного тенниса (3шт.), спортивный инвентарь в кол-ве 135 наименований на сумму балансовой стоимости 1228480,71 руб. (тренажёры, спирометры, тренажёры для развития рук, лыжи беговые, ботинки лыжные гантели, гребной тренажёр, сидячий тренажёр для подтягивания, комплекты мячей футбольных, волейбольных, баскетбольных, штанги, грифы для штанги, S=7500 кв.м. (беговые дорожки, футбольное поле; площадки для баскетбола, волейбола; гандбола; гимнастический городок, оборудованный брусьями, турниками, шведскими лестницами, тренажёрным комплексом, скамейками

полоса препятствий:

- 1) линия начала полосы;
- 2) участок для скоростного бега длиной 20 м.;
- 3) ров шириной по верху 2м и глубиной 1м.;
- 4) лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5м);

5) забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской дли-ной 3,2м и шириной 0,25 - 0,3м.;

6) разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных палок 0,2х0,2м); первый - длиной 2м, второй - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 1м), третий - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 2,8м); разрывы между отрезками палок - 1м, в начале второго и третьего отрезков - палки и в конце препятствий - вертикальные лестницы с тремя ступенями;

7) разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней 0,8; 1,2; 1,5; 1,8м, расстояние между ними - 1,2м, увысшейсту-пени - наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями);

8) стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний - размером 1х0,4м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5х0,6м, на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м.;

9) траншея (одиночный окоп) глубиной 1,5м. - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

"Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 6-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с. — Режим доступа : <https://academia-moscow.ru/reader/?id=452492>

Дополнительная литература

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, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Физическая культура: сб. учеб.- метод. материалов для специальностей: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений», 21.02.13 «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых», 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 43.02.10 «Туризм», 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем» / АмГУ, ФСПО; сост. Н.С. Лубянова. – Благовещенск: Изд-во Амур.гос. ун-та, 2018.- 16 с. Режим доступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол
Освоенные знания	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	

социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	элементов техники игры в волейбол, баскетбол
Промежуточная аттестация	Зачет Дифференцированный зачет

Учебная дисциплина БД.06. Физическая культура изучается в 1 и 2 семестрах. Итоговой оценкой по учебной дисциплине БД.06. Физическая культура считать оценку за 2-ой семестр

Контрольные точки к зачету /дифференцированному зачету

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
1. Легкая атлетика:								5
- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
- бег на дистанцию 100 м (сек.);	8.0	7.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	0	00	10	20	0	00	20	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	2	4	7	0	8	0	5	30
- бег на дистанцию 1000 м (девушки), 2000 м (юноши) (мин., сек.)	.30	.25	.15	.00	.40	.30	.20	8.10
2. Волейбол - техника перемещений; - техника верхней и нижней передачи; - техника наподдающего удара; - техника блокировки; - техника подачи; - тактические действия игроков в защите и нападении;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							
- изучение правил игры, жесты судей.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры, показать жесты судей.							
3. Баскетбол - техника перемещений; - техника передачи мяча; - техника броска мяча в кольцо; - изучение правил игры, жесты судей; - тактика игры в нападении и защите.	5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							