

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета
Протокол № 5
от «14» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура»

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Квалификация
выпускника Операционный логист

Форма обучения: очная

Нижний Новгород
2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2022 г. N 257.

2. Учебного плана ППССЗ по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», утвержденного Ученым советом НГПУ им. К. Минина «14» января 2025 г., протокол № 5.

Разработчик: ст.преподаватель кафедры ФВ и С Житникова Н.Е.

Эксперт(ы): Директор ООО «Метизкомплект» Овчинников С.М.

Программа одобрена на заседании кафедры инновационных технологий менеджмента протокол № 1 от 28.08.2024 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

Приложение 1. Фонд оценочных средств

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ. Для ее изучения студентам необходимы знания дисциплин «Безопасность жизнедеятельности»

1.2. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью т программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональноприкладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций или их составляющих:

ОК-8: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- строение опорно-двигательного и мышечного аппарата человека и основные сведения анатомии и физиологии применительно к движениям в целом и физическим упражнениям в частности;
- задачи, принципы и требования к занятиям оздоровительными гимнастическими методиками;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- содержание и структуру оздоровительных занятий и занятий ЛФК
- метод применения ЛФК для оздоровления организма, компенсации и купирования проявлений хронических заболеваний;
- классификацию физических упражнений и оздоровительных методик;
- организацию и порядок проведения уроков ЛФК и тренировочных, оздоровительных занятий общеразвивающей направленности;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- составлять и применять для самостоятельной подготовки комплексы оздоровительной гимнастики;
- выполнять оздоровительные упражнения с правильной техникой
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- проверять ЧСС, анализировать состояние организма с помощью несложных тестов и функциональных проб;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- иметь навыки спортивных игр.

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины	Час.
Всего	124
Контактная работа:	116
Практические занятия с преподавателем	116
Аудиторные занятия	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	8

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В т.ч. на практическую подготовку	Код компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	-	ОК-8
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	-	
	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	-	
	В том числе практических занятий	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-	
Раздел 2.	Легкая атлетика	32	-	ОК-8
Тема 2.1. Техника	Содержание учебного материала			
	1 Техника бега на короткие дистанции, бег отрезками с	2		

оздоровительног о бега	2	оздоровительной целью, челночный бег 3 по 10м.	4		OK-8
	3	Техника бега на средние дистанции	4		
	4	Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	4		
		Техника прыжков в длину			
Тема 2.2. Прыжки в длину	Содержание учебного материала				
	1	Техника бега прыжков в длину с места толчком двумя	4		
	2	Техника оздоровительных прыжков (фитнес упражнения под музыку, прыжки через скакалку)	4		
Тема 2.3. Эстафетный бег	Содержание учебного материала				
	1	Техника передачи эстафеты	4		
	2	Тактика эстафетного бега	4		
	3	Правила проведения соревнований по л/а	2		
Раздел 3.	Спортивные игры		40		
Тема 3.1. волейбол	Содержание учебного материала				
	1	Техника приема и передачи двумя руками сверху	4		
	2	Техника приема и передачи двумя руками снизу	4		
	3	Техника нижней прямой подачи	4		
	4	Основы блокирования в волейболе	4		
	5	Правила игры в волейбол	4		
	6	Организация проведения соревнований по волейболу	2		
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала				
	1	Техника броска по кольцу с места	4		
	2	Техника ведения	4		
	3	Техника броска по кольцу в движении в два шага	4		
	4	Правила игры в баскетбол	4		
	5	Организация соревнований по баскетболу	2		
Раздел 4.	Общая физическая подготовка		16		
Тема 4.1. ОРУ-обще развивающие	Содержание учебного материала				
	1	Классификация физических упражнений	2		
	2	Составление комплексов ОРУ	2		

физические упражнения и упражнения ОФП	3	Составление конспекта оздоровительного комплекса	2		
	4	Техника выполнения общеразвивающих физических упражнений	2		
	5	Упражнения общефизической подготовки	2		
	6	Тренировочные занятия для развития физических качеств	2		
	7	Физические качества человека	4		
Раздел 5.	Лечебная физическая культура		18		OK-8
Тема 5.1. ЛФК	Содержание учебного материала			-	
	1	Понятие ЛФК, классификация лечебных упражнений	2		
	2	Показания и противопоказания к занятиям при различных отклонениях здоровья	2		
	3	ЛФК для различных систем организма	4		
Тема 5.2. Врачебный контроль и функциональные пробы для оценки состояния организма.	Содержание учебного материала				
	1	Функциональные пробы для оценки работоспособности ССС и дыхательной системы	2		
	2	Функциональные пробы для оценки состояния Опорно-двигательного аппарата	2		
	3	Функциональные пробы для оценки нервной и зрительной системы	2		
Тема 5.3. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики	Содержание учебного материала				
	1	Дыхательные гимнастики	2		
	2	Массаж и самомассаж	2		
Практические занятия с преподавателем			116		
Промежуточная аттестация зачет, зачет с оценкой			8		OK-8
Всего:			124		

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс: Спортивный зал.

Баскетбольный щит, Скамья деревянная, Сетка волейбольная, Стойка в/б со стаканами, Трибуна, Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Ракетка теннисная, Ракетка бадминтон, Скакалка, Обруч, Эстафетная палка, Дорожка гимнастическая, Секундомер, Свисток, Рулетка, Коврик гимнастический, Тренажер-наездник, Беговая дорожка с регулируемыми поручнями, Тренажер эллиптический, Брусья «Я могу с дополнительным модулем для перешагивания (шаг-барьер разборный)», Скамья гимнастическая, Тренажер для рук и ног (велотренажер мини), Палка гимнастическая, Степпер, Степпер поворотный.

Помещения для организации самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

10. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

Интернет-ресурсы:

- | | |
|--|---|
| 1. www.biblioclub.ru | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 2. www.elibrary.ru | БД научной периодики на платформе eLIBRARY.RU |
| 3. https://biblio-online.ru | ЭБС «Юрайт» |
| 4. https://e.lanbook.com | ЭБС «Лань» |
| 5. http://eivis.ru | УБД «ИВИС» |

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения практических работ, ситуационных задач.

Наименование компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> 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 умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей	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	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	--	--

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к рабочей программе учебной дисциплины.