

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено
Учебно-методическим советом Колледжа
протокол заседания
№ 56 от 18.05 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(СГ.04)**

По специальности	38.02.03 Операционная деятельность в логистике
Квалификация	Операционный логист
Форма обучения	Очная

Рабочий учебный план
по специальности утвержден
Директором 14.04.2023 г.

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация

«Калининградский колледж управления»

Лист актуализации рабочей программы дисциплины

СГ.04 «Физическая культура»

Специальность: 38.02.03 - «Операционная деятельность в логистике»

В целях актуализации основной образовательной программы внесены следующие изменения/ дополнения:

1. п. 5.2 Лицензионное программное обеспечение - проведена актуализация лицензионного программного обеспечения.

2. п. 7.1. Основная учебная литература - проведена актуализация основной учебной литературы

3. п. 7.2. Дополнительная учебная литература - проведена актуализация дополнительной учебной литературы

Разработчик: Шосталь О.В.

19 мая 2025 г.

Изменения (дополнения) в рабочую программу рассмотрены и утверждены на заседании учебно-методического совета, протокол № 78 от 22 мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

Шосталь О.В.

Начальник
отдела оценки качества образования

Перелева А.М.

20 мая 2025 г.



Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2022 г. № 257.

Составитель (автор): АНПОО «ККУ»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета колледжа, протокол № 56 от 18.05.2023 г.

Регистрационный номер Л – 04/23

Содержание

	стр.
1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	14
6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины	15
7. Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины	15
8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины	16
9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
10. Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	18

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Результатами освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение студентами общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

Требования к формированию личностных результатов:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

ЛР 14. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 15. Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

ЛР 17. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 18. Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛР 21. Демонстрирующий желание к самообучению, профессиональному росту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, квалификация – «Операционный логист».

Дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу. Изучается на первом курсе в первом и втором семестре и втором курсе третьем семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках изучения программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

4. Объем, структура и содержание дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

4.1 Объем дисциплины

Таблица 1 – Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Всего часов
Объем образовательной нагрузки	158
В том числе:	
контактная работа обучающихся с преподавателем	144
1. По видам учебных занятий:	
Теоретическое обучение	20
Практические занятия	118
Промежуточной аттестации обучающегося – зачет, зачет с оценкой	6
2. Самостоятельная работа обучающихся:	14
Подготовка к зачету	14

4.2 Структура дисциплины

Таблица 2 – Структура дисциплины

№ п/п	Тема дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Вид контроля
					Лекции	Практ. зан.	СРС	
1 курс (1 семестр)								
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	I	1	2	2	-	-	Входной контроль Текущий контроль
2	История физической культуры. Знакомство с дисциплиной, инструкциями по технике безопасности в спортивном зале.	I	2	2	2	-	-	Текущий контроль
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	I	2-3	4	4	-	-	Текущий контроль

4	Гимнастика	I	4-6	8	-	8	-	Текущий контроль
5	Легкая атлетика	I	7-9	10	-	10	-	Текущий контроль
6	Спортивные игры	I	10-12	10	-	10	-	Текущий контроль
7.	Общая физическая подготовка		13-15	10	-	10	-	Текущий контроль
Промежуточная аттестация – зачет (2 часа)			16	6	-	-	4	
1 курс (2 семестр)								
8.	Основы здорового образа жизни	II	1	2	2	-	-	Текущий контроль
9.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	II	2-3	4	4	-	-	Текущий контроль
10.	Гимнастика	II	4-7	10	-	10	-	Текущий контроль
11.	Легкая атлетика	II	7-10	10	-	10	-	Текущий контроль
12.	Спортивные игры	II	11-14	10	-	10	-	Текущий контроль
13.	Общая физическая подготовка.	II	15-18	10	-	10	-	Текущий контроль
Промежуточная аттестация – зачет (2 часа)			II	18	6	-	-	4
2 курс (3 семестр)								
14.	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	III	1	2	2	-	-	Текущий контроль
15.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	III	1-2	4	4	-	-	Текущий контроль
16.	Гимнастика	III	3-5	10	-	10	-	Текущий контроль
17.	Легкая атлетика	III	5-7	10	-	10	-	Текущий контроль
18.	Спортивные игры	III	8-10	10	-	10	-	Текущий контроль
19.	Общая физическая подготовка.	III	10-12	10	-	10	-	Текущий контроль
Промежуточная аттестация – зачет с оценкой (2 часа)			III	13	8	-	-	6
Всего					158	20	118	14

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

Таблица 3 – Содержание лекционного курса

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов	Виды занятий	Оценочное средство*	Формируемый результат
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 01-03, 08 ЛР 1, 3, 9, 13-15, 17, 18, 21
2	История физической культуры. Знакомство с дисциплиной, инструкциями по технике безопасности в спортивном зале.	Каноны красоты человеческого тела, физическая культура на различных этапах истории человечества, возникновение государственной системы физического воспитания. Олимпийские игры древности и современности. Изучение инструкции по технике безопасности в спортивном зале.	2	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 01-03, 08 ЛР 1, 3, 9, 13-15, 17, 18, 21
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер	4	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 01-03, 08 ЛР 1, 3, 9, 13-15, 17, 18, 21

		содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях				
4	Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 01-03, 08 ЛР 1, 3, 9, 13-15, 17, 18, 21
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и	4	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 01-03, 08 ЛР 1, 3, 9, 13-15, 17, 18, 21

		направленность учебно-тренировочного занятия				
6	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	2	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 01-03, 08 ЛР 1, 3, 9, 13- 15, 17, 18, 21
7	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе	4	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 01-03, 08 ЛР 1, 3, 9, 13- 15, 17, 18, 21
	ИТОГО:		20			

4.3.2. Занятия семинарского типа

Таблица 4 – Содержание практического (семинарского) курса

№ п/п	Темы практических занятий	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Оценочное средство*	Формируемый результат
1	Гимнастика На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>для юношей:</i> - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - упражнения на тренажерах; <i>для девушек:</i> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание на низкой перекладине; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - прогибания туловища назад; - упражнения на тренажерах. На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.	28	Физкультурные занятия	Выполнение нормативов	ОК 01, 02, 04, 05, 06 ЛР 1, 5, 8, 13, 14, 15
2	Легкая атлетика На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:	30	Физкультурные занятия	Выполнение нормативов	ОК 01, 02, 04, 05, 06 ЛР 1, 5, 8, 13, 14, 15

	для юношей: - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота; - бег на 3 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. для девушек: - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота; - бег на 2000 м – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.				
3	Спортивные игры На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения. Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>Волейбол</i> Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры. <i>Баскетбол</i> Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры. <i>Бадминтон</i> Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры. <i>Настольный теннис</i> Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных	30	Физкультурные занятия	Выполнение нормативов	ОК 01, 02, 04, 05, 06 ЛР 1, 5, 8, 13, 14, 15

	встреч, контрольные игры. <i>Мини-футбол</i> Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.				
4	Общая физическая подготовка На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются: - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации; - роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями; - структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	30	Физкультурные занятия	Выполнение нормативов	ОК 01, 02, 04, 05, 06 ЛР 1, 5, 8, 13, 14, 15
Всего		118			

4.3.3. Самостоятельная работа

Таблица 5 – Задания для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Оценочное средство*	Формируемый результат
1.	Подготовка к зачету, зачету с оценкой	14	Зачет Зачет с оценкой	ОК 01, 02, 04, 05, 06 ЛР 1, 5, 8, 13, 14, 15
Всего		14		

5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

5.1. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой технологии
Лекция - визуализация	Лекция – визуализация представляет собой подачу лекционного материала с помощью технических средств обучения (аудио - и/или видеотехники). Основной целью данной лекции является формирование у студентов профессионального мышления через восприятие устной и письменной информации, преобразованной в визуальную форму. Этот вид лекции эффективен на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину.
Традиционные (практические занятия)	Практическое занятие как форма организации образовательного процесса носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.
Здоровье сберегающие технологии	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.
Личностно-ориентированные технологии	Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траектории с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.

5.2 Лицензионное программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрено.

5.3. Современные профессиональные базы данных

Профессиональные базы данных по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены.

5.4 Информационные справочные системы:

Информационные справочные системы по дисциплине «Физическая культура» не используются.

6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в АНПОО «ККУ», утвержденным приказом директора от 03.02.2020 г. № 31 о/д и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

При разработке оценочных средств преподавателем используются базы данных педагогических измерительных материалов, предоставленных ООО «Научно-исследовательский институт мониторинга качества образования».

7. Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

7.1. Основная учебная литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>.
3. Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько. — Минск: РИПО, 2023. — 284 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778> (дата обращения: 22.04.2025). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-985-853-157-3. — Текст: электронный.

7.2 Дополнительная учебная литература

1. Лойко, Т. В. Основы спортивной физиологии: учебное пособие / Т. В. Лойко, И. Н. Рубчяня, А. В. Ильютки. — Минск: РИПО, 2022. — 112 с.: ил., табл., схем. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697513>. — Библиогр.: с. 108-110. — ISBN 978-985-895-040-8. — Текст: электронный.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство

Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1.
— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:
<https://urait.ru/bcode/558618>.

8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Академия Google – новая поисковая система, разработанная специально для обучающихся, ученых и исследователей, предназначена для поиска информации в онлайн-овых академических журналах и материалах, прошедших экспертную оценку.
2. РИБК – портал «Российского информационно-библиотечного консорциума» предоставляет возможность расширенного поиска библиографических данных и полнотекстовых ресурсов в электронных каталогах пяти крупнейших библиотек России.
3. SCIRUS – поисковая система, нацеленная на поиск исключительно научной информации, позволяет находить информацию в научных журналах, персональных страницах ученых, университетов и исследовательских центров.
4. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
5. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :
6. <http://sportliferus.narod.ru>.
7. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://www.fizkulturvshkole.ru/>.
8. www.gov.ru – Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации.
9. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.
10. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.
11. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.
12. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.
13. <https://i-exam.ru/> - Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины используется любая мультимедийная аудитория. Мультимедийная аудитория оснащена современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из:
мультимедийного проектора,
проекторного экрана,
акустической системы,

персонального компьютера (с техническими характеристиками не ниже: процессор не ниже 1.6.GHz, оперативная память – 1 Gb, интерфейсы подключения: USB, audio, VGA).

Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, что позволяет проводить лекции обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть «Интернет».

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен обучающимся. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям ФГОС СПО.

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения практических занятий дисциплины:

- спортивная площадка;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки; баскетбольные кольца; футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины
Физическая культура (СГ.04)

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(СГ.04)**

По специальности	38.02.03 Операционная деятельность в логистике
Квалификация	Операционный логист
Форма обучения	Очная

6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины

6.1. Цель оценочных средств

Целью оценочных средств является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Комплект оценочных средств включает контрольные материалы для проведения всех видов контроля в форме устного опроса, выполнения нормативов и промежуточной аттестации в форме билетов к экзамену и нормативов.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

6.1.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

Объектом оценивания являются формируемые компетенции ОК 01, 02, 04, 05, 06 и личностные результаты ЛР 1, 5, 8, 13, 14, 15

Результатами освоения дисциплины являются:

Умения:

У1 – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2 – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4 – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5 – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Знания:

З1 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Примерные (типовые) вопросы для устного опроса

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Сущность физической культуры как социального института.
6. Ценности физической культуры.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. История физической культуры. Знакомство с дисциплиной, инструкциями по технике безопасности в спортивном зале.

1. Каноны красоты человеческого тела,
2. Физическая культура на различных этапах истории человечества,
3. Возникновение государственной системы физического воспитания.
4. Олимпийские игры древности и современности.
5. Изучение инструкции по технике безопасности в спортивном зале.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях

Тема 4. Основы здорового образа жизни

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Основы совершенствования физических качеств.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Структура подготовленности спортсмена.
10. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
11. Значение мышечной релаксации.
12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
15. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Тема 6. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта .

1. Спортивная классификация.
2. Студенческий спорт.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в колледже.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
5. Система студенческих спортивных соревнований.
6. Общественные студенческие спортивные организации.
7. Олимпийские игры и Универсиады.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
10. Спортивная классификация.
11. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
12. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Нормативы для проверки практической части

Оценка уровня физических способностей студентов основной медицинской группы

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места(м, см)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м, см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с.	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Оценка уровня физических способностей студентов
подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г.(м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки(5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар	Ю	5	4	3	6	4	3

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
по воротам (попадание обязательно)							
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2

6.2. Методические материалы по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины.

Обучающиеся должны иметь четкое представление о:

- перечне и содержании компетенций, на формирование которых направлена дисциплина;
- основных целях и задачах дисциплины;
- планируемых результатах, представленных в виде знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины;
- количестве часов, предусмотренных учебным планом на изучение дисциплины, форму промежуточной аттестации;
- количестве часов, отведенных на аудиторные занятия и на самостоятельную работу;
- формах аудиторных занятий и самостоятельной работы;
- структуре дисциплины, основных разделах и темах;
- системе оценивания ваших учебных достижений;
- учебно-методическом и информационном обеспечении дисциплины.

Основными формами аудиторных занятий по дисциплине являются практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов.

Практический раздел программы реализуется на методикопрактических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

В процессе прохождения курса каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёт в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в колледже;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре и спорту, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание и опускание туловища лёжа на полу – женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Методические рекомендации студентам с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ) для практических занятий

Оптимально организованная двигательная деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом – становлению социальной личности студента. Физическое воспитание данного контингента учащихся ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых студентов.

На практических занятиях по физической культуре и спорту в СМГ студентам необходимо использовать:

- Гимнастические упражнения (общеукрепляющие и специальные).

Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений – избирательное действие на различные системы, затронутые патологическим процессом;

- Дыхательные упражнения (статистические и динамические).

Статистические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях в состоянии покоя, т.е. без движения ног, рук и туловища, динамические – выполняются в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д.;

- Порядковые и строевые упражнения организуют и дисциплинируют занимающихся, вырабатывая необходимые двигательные навыки (построение, повороты, ходьба и другие упражнения). Подготовительные или вводные упражнения подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке;

- Корректирующие упражнения уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации отдельных частей тела;
- Упражнения на координацию движения и в равновесие применяются для тренировки вестибулярного аппарата. Выполняются они в основных исходных положениях, обычной стойки на узкой площади опоры – стоя на одной ноге, на носках, с открытыми или закрытыми глазами, с предметами или без них;
- Упражнения в сопротивлении – способствуют укреплению мышц, повышают их эластичность, оказывают стимулирующее влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ;
- Ритмопластические упражнения.

Начинаются и заканчиваются занятия по физической культуре у студентов подсчетом пульса, частоты дыхания. Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием студентами закаляющих факторов. В СМГ студенты выполняют физические упражнения при частоте пульса не более 120 уд./мин в течение всего учебного года, так как по данным физиологов при данной частоте они способствуют гармонической деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно - двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

Методические указания к подготовке и написанию реферата

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список использованных источников.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год

выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

Рекомендации по проведению учебных занятий с обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Для проведения контактной работы обучающихся с преподавателем АНПОО «ККУ» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий определен набор электронных ресурсов и приложений, которые рекомендуются к использованию в образовательном процессе. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с расписанием учебных занятий 2023/2024 учебного года, размещенным на официальном сайте колледжа.

Организация образовательного процесса осуществляется через личный кабинет на официальном сайте колледжа. Преподаватель в электронном журнале для соответствующей учебной группы указывает тему занятия. Прикрепляет учебные материалы, задания или ссылки на электронные ресурсы, необходимые для освоения темы, выполнения домашних заданий.

Алгоритм дистанционного взаимодействия:

1.1. Для обеспечения дистанционной связи с обучающимися преподаватель взаимодействует с обучающимися групп в электронной платформе Сферум, либо посредством корпоративной электронной почты (домен @kku39.ru).

1.2. В сформированных группах обучающихся на платформах (см. выше) преподаватель доводит до обучающихся информацию:

- об алгоритме размещения информации об учебных материалах и заданиях на электронных ресурсах колледжа.
- индивидуальный график консультирования обучающихся, в т.ч. дистанционном формате.

1.3. Обучающиеся выполняют задание, в соответствии с расписанием учебных занятий в формате ДО и предоставляют их в электронной форме на электронный ресурс.

1.4. Осуществление мониторинга выполнения учебного плана и посещаемости занятий происходит ежедневно преподавателем через электронные ресурсы.