

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ЧПОУ СКСТ)**

РАССМОТРЕНО

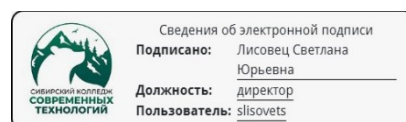
на заседании Педагогического совета

Протокол № 1

от «25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ СКСТ



Приказ № 72 от «25» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03 «ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В ЛОГИСТИКЕ»**

Квалификация:

операционный логист

Форма обучения: заочная

Нормативный срок обучения:

2 года 7 месяцев на базе среднего общего образования

3 года 7 месяцев на базе основного общего образования

Барнаул, 2025

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

Организация разработчик ОПОП: ЧПОУ СКСТ

Разработчики:

Сельская Ольга Владимировна, к.соц.н.доцент, преподаватель

Широкова Мария Олеговна, преподаватель

Чумичева Марина Анатольевна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	24
Самостоятельная работа	100
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Правила здорового образа жизни. Двигательная активность и рацион питания	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 1. Значение двигательной активности для здоровья	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Раздел 2. Легкая атлетика		22	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала Разные техники бега и спортивная ходьба	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала Техники бега на длительные дистанции	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 3. Принципы совершенствования техники длительного бега во время кросса	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в	Содержание учебного материала Биомеханические основы различных спортивных прыжков	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	

длину с места, с разбега	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала Биомеханические основы бега по пересеченной местности и основы техники безопасности	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 4. Теоретические основы бега по пересеченной местности и техника безопасности	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала Теоретические основы моральной подготовки к длительной физической работы на выносливость	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 5. Техники тренировки упражнений на выносливость	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Раздел 3. История волейбола		26	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала Исторически предпосылки возникновения игры волейбол	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 6. Изучение техники перемещения по зонам площадки и упражнений по ОФП	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала Изучение техники передачи мяча, биомеханика процесса при передаче мяча сверху	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Комплекс упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и	Содержание учебного материала Изучение техники передачи мяча, биомеханика процесса при передаче мяча сбоку и снизу	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	

боковая подача. ОФП	Практическое занятие № 8. Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала Изучение техники передачи мяча, биомеханика процесса при передаче мяча прямо сверху	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 9. Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Особенности тактики игры в защите	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 10. Приёмы передачи мяча в защите	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала Методика судейства, основные ошибки игроков и нарушение правил	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 11. Судейские приемы в волейболе	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 3.7. Упрощенные правила игры по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Техника передачи мяча во время тренировок. Анализ различий игра по упрощённым и стандартным правилам. Нарушения и наказания игроков	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча в парах	3	
Раздел 4. История баскетбола		26	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала Исторически предпосылки возникновения игры баскетбол	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Изучение техники упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	

ОФП	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	3	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала Изучение техники передачи мяча, биомеханика процесса передачи мяча	2	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 16. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	1	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала Изучение техники бросков в корзину	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 17. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала Штрафные броски, причины назначения	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 18 Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала Тактические основы защиты и нападения	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Изучение упрощенных правил баскетбола. Изучение стандартных правил	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала Методика судейства, основные ошибки игроков и нарушение правил	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Изучение особенностей судейства соревнований по баскетболу. Изучение техники упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в	1	

	кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Раздел 5. Гимнастика		20	
Тема 5.1. Движение шагом	Содержание учебного материала Биомеханические основы шагов	3	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие № 23. Упражнения для различных видов шагов	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 5.2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала Исторические аспекты, виды упражнений	3	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	--	
	Практическое занятие № 24. Упражнения на поддержание гибкости	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*	3	
Тема 5.3. Упражнения на координацию движений (юноши)	Содержание учебного материала Виды упражнений для координации движений	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 25. Техника упражнений на координацию движений	1	
	Практическое занятие № 25. Техника упражнений при движении по прямой или с поворотами		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 5.4. Танцевальные приемы (девушки)	Содержание учебного материала Танцевальные техники в спорте	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие № 26. Танцевальные упражнения, приемы из ритмической гимнастики	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Изучение техник общеразвивающих упражнений	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Выбор упражнений индивидуально подходящих обучающемуся, с учетом техники безопасности. Шаблон личного дневника занятий. Штудирование литературных источников для подбора техник ОРУ. Подбор упражнений	1	

	для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом групп профессий		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 6. История бадминтона. Атлетическая, дыхательная гимнастика		20	
Тема.6.1. Техника игры в бадминтон	Содержание учебного материала Теоретическое изучение предпосылок возникновения игры в бадминтон	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие № 31. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
Тема 6.2. Специализация воланов	Содержание учебного материала Приемы подачи волана, виды воланов	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие № 32. Изучение вариантов подач волана	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 6.3. Виды ударов и тактика игры	Содержание учебного материала Техники ударов и тактические основы игры	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие № 33. Упражнения для разных тактических приемов		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала Правила игры в бадминтон, особенности нарушения правил	7	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Упрощённые правила. Особенности судейства. Судейство на соревнованиях. Техники игры: одиночные, парные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в	Содержание учебного материала Изучение градации профессий по группам для подбора упражнений, применяемы для улучшения физического состояния сотрудников	6	ОК 04, ОК 08

достижении высоких профессиональных результатов	В том числе практических занятий	2	
	Эссе на тему: Профессионально значимые двигательные действия в профессиональной деятельности. Составление карты упражнений для разных отделов предприятия по специальности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Промежуточная аттестация		-	
Всего		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

Кабинет междисциплинарных курсов

Оборудование учебного кабинета:

- классная доска – 1 шт.;
- столы учебные – 10 шт.;
- стулья учебные – 20 шт.;
- стул преподавателя – 1 шт.;
- стол преподавателя – 1 шт.;
- ноутбук с выходом в сеть Internet – 1 шт.;
- МФУ – 1 шт.;
- учебно – наглядные пособия по дисциплине (плакат)
- Спортивный комплекс:
 - спортивный зал
- Переносное оборудование: гимнастические палки – 10 шт.,
- гимнастические коврики – 10 шт.,
- гимнастические мячи – 10шт.,
- гантели – 10 шт.,
- секундомер – 1 шт.,
- маты гимнастические – 2 шт.,
- скакалки гимнастические – 10 шт.,
- волейбольные мячи – 5 шт.,
- волейбольная сетка – 1 шт.,
- баскетбольные мячи – 5 шт.,
- баскетбольные кольца – 2 шт.,
- носитель музыкального сопровождения – 1 шт.;
- компьютер/ноутбук преподавателя с выходом в Internet – 1 шт
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4. ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
 - сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
 - Электронно-библиотечная система IPR SMART <http://www.iprbookshop.ru/>
 - Справочная правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
 - Электронная форма учебника (ЭФУ) <http://www.digital.prosv.ru/>
- Электронная информационно-образовательная среда «РОВЕБ»
<http://www.roweb.online.ru/>

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Литературные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный //

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>

2. Чижова Ю.В. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>

3. Чижова Ю.В. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>

4. Чижова Ю.В. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>

5. Чижова Ю.В. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	Тестирование Выполнение практических заданий Выполнение заданий на дифференцированном зачете
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 тренировке, с учетом состояния здоровья и	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей	Тестирование Выполнение практических заданий Выполнение заданий на дифференцированном зачете

функциональных возможностей организма	своего	тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организм	
---	--------	--	--

