

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«Асбестовский политехникум»  
В.А. Сулопаров  
«27» февраля 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности  
**38.02.03 Операционная  
деятельность в логистике**  
Форма обучения – очная  
Срок обучения 2 года 10 месяцев

Рабочая программа учебного предмета СГ.04 Физическая культура, разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2022г. №257 (с изменениями и дополнениями), зарегистрировано в Минюсте России от 02.06.2022 регистрационный №68712 и примерной основной профессиональной образовательной программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 38.00.00, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

**Разработчики:**

Цветков В.А., преподаватель первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

Рассмотрено на заседании  
цикловой комиссии укрупненной группы  
специальностей 38.00.00 Экономика и управление  
Протокол № 2 от «25» февраля 2025 г.

Председатель ПЦК  С.Г.Брагина

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от «26» февраля 2025 г.

Председатель  Н.Р. Караваяева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.03**

**«Операционная деятельность в логистике»**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** рабочая программа учебной дисциплины относится к циклу «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- а так же:
- 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 и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
  - основы здорового образа жизни.
- а так же:
- 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.

При изучении идет формирование следующих общих компетенций:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часа в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 124 часа;

самостоятельной работы обучающегося 0 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	116
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
самостоятельная работа с литературой и другими источниками информации	0
совершенствование двигательных навыков	0
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4 семестрах и дифференцированного зачета в 5 семестре	

## 2.2. Содержание учебной дисциплины СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<i>3 семестр</i>				
<b>Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>				
Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	2	
<b>Бадминтон</b>				
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
Подачи	2	Отработка подач	4	
<b>Легкая атлетика</b>				
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	5	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
Совершенствование техники длительного бега	6	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	7	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
<b>Баскетбол</b>				
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	

Передачи мяча. ОФП	2	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	3	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
<b>4 семестр</b>				
<b>Волейбол</b>				
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	
	1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	3	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Верхняя прямая подача. ОФП	4	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тактика игры в защите и нападении	5	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Основы методики судейства	6	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Контроль выполнения тестов по волейболу	7	Выполнение передачи мяча в парах	2	
	8	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	9	Игра по правилам	2	
<b>Бадминтон</b>				
Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Отработка подач	2	
Нападающий удар	2	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
Судейство соревнований по бадминтону	3	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	

<b>Легкая атлетика</b>				
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
2	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6		
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках				
<i>5 семестр</i>				
<b>Баскетбол</b>				
Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	3	Игра по правилам	2	
Практика судейства в баскетболе	4	Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	
	5	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
<b>Гимнастика</b>				
Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Отработка строевых приёмов	2	
Техника акробатических упражнений	2	Отработка техники акробатических упражнений	2	
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>			
	3	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	
	<b>Практические занятия</b>			
	4	Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1	

Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	5	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	<b>Практические занятия</b>			
6	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1		
Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>			
	7	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	8	Выполнение комплекса ОРУ	2	
	9	Контроль комбинации по акробатике	2	
	10	Контроль комбинации на бревне, брусках	2	
<b>Бадминтон</b>				
Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	2	Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	
	3	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
<b>Итого</b>			<b>124</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;  
музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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 -Текст: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>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

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>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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</p>	<p>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</p>	<p style="text-align: center;">Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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 функциональных возможностей своего организма</p>	<p>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 тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p style="text-align: center;">Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>