

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области
«Новосибирский колледж транспорта и логистики»

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УР

Квитка С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рассмотрена на заседании
методического Совета
ГБПОУ НСО «НТКЛ»
Протокол № 4 от «22» мая 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Составитель (автор):

Писцов Игорь Николаевич, преподаватель ГБПОУ НСО «НТКЛ»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 – ОК11	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

1.3. Подробный перечень результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины: Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения ¹
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

¹Приведенные знания и умения имеют рекомендательный характер и могут быть скорректированы в зависимости от профессии (специальности)

		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих	Умения: описывать значимость своей профессии (специальности) Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности

	ценностей.	
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: 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
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение
		Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы
		Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	Умения: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования Знание: основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
-------	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе: лабораторные и практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
2 Курс			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		6	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК1-ОК11
Тема №1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.	2	
Тема № 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.	2	
Тема № 1.3. Прыжки в длину.	Практические занятия Виды прыжков; фазы прыжка. прыжок с места.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		18	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 2.1 (Баскетбол) Техническая подготовка.	Практические занятия Правила игры в баскетбол; перемещения, остановки, повороты; ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении; броски мяча в кольцо с места и в движении; перехваты, вырывание и выбивание мяча из рук соперника.	2	
Тема № 2.2. (Баскетбол) Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Тактика игры в баскетбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	4	

Тема № 2.3. (Волейбол) Техническая подготовка.	Практические занятия Правила игры в волейбол; перемещения, падения, прыжки, стойки; приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»; подача мяча; нападающий удар; блокирование мяча.	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 2.4. (Волейбол) Тактика игры в защите и нападении. Учебные игры	Практические занятия Тактические действия в защите; тактические действия в нападении; учебная игра.	4	
Тема № 2.5. (Футбол) Техническая подготовка.	Практические занятия Правила игры в футбол; перемещения, остановки, повороты; видение мяча; удары по мячу.	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 2.6. (Футбол) Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Тактика игры в футбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 3.1. Общая и специальная физическая подготовка.	Практические занятия Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.	2	
Тема № 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.	Практические занятия Комплексы упражнений. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	2	

Раздел 4. Комплексные занятия		26	ОК-2 ОК-3
Тема № 4.1. Легкая атлетика и спортивные игры.	Практические занятия Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	10	ОК-6 ОК-10
Тема № 4.2. Спортивные игры и атлетическая гимнастика.	Практические занятия Учебная игра. Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	16	
3 Курс			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		6	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК1-ОК11
Тема №1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.	2	
Тема № 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.	2	
Тема № 1.3. Прыжки в длину.	Практические занятия Виды прыжков; фазы прыжка. прыжок с места.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		18	

Тема № 2.6. (Футбол) Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Тактика игры в футбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4	ОК-2 ОК-3
Тема № 3.1. Общая и специальная физическая подготовка.	Практические занятия Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.	2	ОК-6 ОК-10
Тема № 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.	Практические занятия Комплексы упражнений. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	2	
Раздел 4. Комплексные занятия		38	ОК-2 ОК-3
Тема № 4.1. Легкая атлетика и спортивные игры.	Практические занятия Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	18	ОК-6 ОК-10
Тема № 4.2. Спортивные игры и атлетическая гимнастика.	Практические занятия Учебная игра. Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	20	
	Самостоятельная работа 1. Написание конспектов, работа по справочной и дополнительной литературой.	6	
Итого		126	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивный инвентарь:

- мячи для волейбола, мячи для футбола, мячи для баскетбола;
- скакалки;
- сетка волейбольная;
- комплект для игры в настольный теннис;
- свисток игровой;
- секундомер;
- эстафетные палочки;
- ворота для мини-футбола.
- гири 24, 16 кг.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009

4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	характерными для данной специальности	
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование