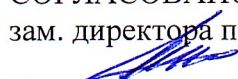


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский центр профессионального обучения в сфере транспорта»

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 «НЦПОВСТ»  
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 «НЦПОВСТ»  
Вычегжанина Елена Леонидовна, методист ГБПОУ НСО «НЦПОВСТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр
<b>1</b> ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
<b>2</b> СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
<b>3</b> УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
<b>4</b> КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 <sup>1</sup>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<b>Умения:</b> 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)

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

		<p><b>Знания:</b> 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;</p> <p>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</p>
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	<p><b>Умения:</b> 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</p> <p><b>Знания:</b> номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<p><b>Умения:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p><b>Знания:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p><b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p><b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	<p><b>Умения:</b> грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p><b>Знания:</b> особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p>
ОК 06	Проявлять гражданско-	<p><b>Умения:</b> описывать значимость своей профессии (специальности)</p>

	патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	<b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	<b>Умения:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности <b>Знания:</b> 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.	<b>Умения:</b> 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 <b>Знания:</b> 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	<b>Умения:</b> применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение <b>Знания:</b> современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	<b>Умения:</b> 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 <b>Знания:</b> 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	<p><b>Умения:</b> 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</p> <p><b>Знание:</b> основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты</p>
-------	---	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	126
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	120
в том числе: лабораторные и практические занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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>	
Введение (инструктаж)	Роль физической культуры в жизни и деятельности студента. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>6</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК1-ОК11
Тема №1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.	<b>2</b>	
Тема № 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.	<b>2</b>	
Тема № 1.3. Прыжки в длину.	<b>Практические занятия</b> Виды прыжков; фазы прыжка. прыжок с места.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 2.1 (Баскетбол) Техническая подготовка.	<b>Практические занятия</b> 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.	<b>2</b>	

Тема № 2.2. (Баскетбол) Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия</b> Тактика игры в баскетбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>2</b>	
Тема № 2.3. (Волейбол) Техническая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Правила игры в волейбол; перемещения, падения, прыжки, стойки; приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»; подача мяча; нападающий удар; блокирование мяча.	<b>2</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 2.4. (Волейбол)  Тактика игры в защите и нападении. Учебные игры	<b>Практические занятия</b> Тактические действия в защите; тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>2</b>	
Тема № 2.5. (Футбол)  Техническая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Правила игры в футбол; перемещения, остановки, повороты; видение мяча; удары по мячу.	<b>2</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 2.6. (Футбол)  Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия</b> Тактика игры в футбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	ОК-2 ОК-3
Тема № 3.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.	<b>2</b>	ОК-6 ОК-10

Тема № 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Комплексы упражнений. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Комплексные занятия</b>		<b>20</b>	ОК-2 ОК-3
Тема № 4.1. Легкая атлетика и спортивные игры.	<b>Практические занятия</b> Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	<b>10</b>	ОК-6 ОК-10
Тема № 4.2. Спортивные игры и атлетическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b> Учебная игра. Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	<b>10</b>	
Введение (инструктаж)	Роль физической культуры в жизни и деятельности студента. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>6</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК1-ОК11
Тема №1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.	<b>2</b>	
Тема № 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.	<b>2</b>	
Тема № 1.3. Прыжки в длину.	<b>Практические занятия</b> Виды прыжков; фазы прыжка. прыжок с места.	<b>2</b>	



Тема № 2.6. (Футбол) Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия</b> Тактика игры в футбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	ОК-2 ОК-3
Тема № 3.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.	<b>2</b>	ОК-6 ОК-10
Тема № 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Комплексы упражнений. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Комплексные занятия</b>		<b>22</b>	ОК-2 ОК-3
Тема № 4.1. Легкая атлетика и спортивные игры.	<b>Практические занятия</b> Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	<b>14</b>	ОК-6 ОК-10
Тема № 4.2. Спортивные игры и атлетическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b> Учебная игра. Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	<b>8</b>	
Введение (инструктаж)	Роль физической культуры в жизни и деятельности студента. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>6</b>	ОК-2 ОК-3

Тема №1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.	<b>2</b>	ОК-6 ОК-10 ОК1-ОК11
Тема № 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.	<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>10</b>	ОК-2 ОК-3
Тема № 2.1. (Баскетбол) Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия</b> Тактика игры в баскетбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>2</b>	ОК-6 ОК-10

Тема № 2.2. (Волейбол) Техническая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Правила игры в волейбол; перемещения, падения, прыжки, стойки; приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»; подача мяча; нападающий удар; блокирование мяча.	<b>2</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 2.3. (Волейбол) Тактика игры в защите и нападении. Учебные игры	<b>Практические занятия</b> Тактические действия в защите; тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>2</b>	



Тема № 4.2. Спортивные игры и атлетическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Учебная игра. Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	1. Написание конспектов, работа по справочной и дополнительной литературой.	6	
<b>Итого</b>		<b>126</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

-баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

-оборудование для силовых упражнений (например:гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

-оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

-гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

-оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

-лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

-учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

-лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **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. Железняка, 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>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>Основы здорового образа жизни;</li><li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li><li>Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>