

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

**Уфимский филиал Финуниверситета**  
(наименование структурного подразделения)

---

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора



(подпись)

И.Р. Батталова

«25» 03 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 «Физическая культура»  
по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Уфа - 2025



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

Разработчик:

Мурсалимова И.В., преподаватель ВКК уфимского филиала Финуниверситета

Рецензент:

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от « 27 » 02 20 5 г. № 7

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

  
(подпись)

О.Д. Рыцева  
(инициалы, фамилия)



## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ..	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14



## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### «Физическая культура»

#### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью профессиональной образовательной программы (далее ПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

#### 1.2 Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла учебного плана.

Учебная дисциплина учитывает межпредметные связи с другими дисциплинами.

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

Целью физического воспитания обучающихся, является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;



- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общие компетенции:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:



- о роли 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоения программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка - 126 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 116 часов

самостоятельная работа - 10 часов



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём в часах
Максимальная нагрузка	126
Обязательная аудиторная нагрузка	116
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	108
самостоятельная работа	10
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (ДЗ)	-



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Теория: Физическая культура в СПО	Значение физической культуры в повседневной жизни обучающегося. Содержание программы физвоспитания в СПО и обязанность обучающихся. Контрольные упражнения и тесты по физподготовке. Самостоятельные занятия, выполнение домашних заданий. Спортивные достижения и традиции учебного заведения.	8
Раздел 2. Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (100 м.) Техника бега: старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. Кроссовый бег. Бег на равнинных участках, в гору, под гору, по мягкому и скользкому грунту, финиширование. Бег на средние дистанции (500 м. и 1000 м.). Бег на длинные дистанции (3000 м. и 5000м.) Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	16
Раздел 3. Волейбол	Техника игры в нападении: стойка и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещения, приём мяча, блокирование, выбор места для приёма мяча. Групповые упражнения в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	14
Раздел 4.Плавание	Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Обучение технике плавания способом «кроль на груди». Работа рук и ног. Поплавок. Обучение технике плавания способом «кроль на спине». Техника старта. Прохождение дистанции 25 м.	12
Раздел 5. Настольный теннис	Овладение правильной хваткой ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе.	14



Раздел 6. Дартс	<p>Ознакомление с оборудованием для игры в дартс</p> <p>Обучение технике хвата дротиков.</p> <p>Обучение технике броска в дартс.</p> <p>Совершенствование техники игры в дартс.</p> <p>Тактическая подготовка игры в дартс.</p>	10
Раздел 7. Лыжная подготовка	<p>. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Подбор лыж и их смазка.</p> <p>Строевые приёмы на лыжах. Техника способов передвижения на лыжах: попеременный 2-х шажный, одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный, комбинированный.</p> <p>Спуски - в низкой, средней, высокой стойках.</p> <p>Подъём - скользящим, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>Торможения - «плугом», «упором».</p> <p>Повороты на месте и в движении - махом, переступанием, упором, «плугом» и др.</p> <p>Выполнение контрольных тестов - прохождение дистанции: юноши - 5 км. девушки - 3 км.</p>	14
Раздел 8. Коньки	<p>Техника скольжения по прямой и по дуге.</p> <p>Техника торможения остановкой, ребром конька, «плугом», «полуплугом».</p> <p>Техника поворотов.</p> <p>Техника скольжения «спиной вперед».</p>	14
Раздел 9. Баскетбол	<p>Техника игры в нападении: перемещения, бег с изменением скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой руками на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>Техника игры в защите: перемещения в защитной стойке, лицом вперёд, правым и левым боком, спиной вперёд. Подбор мяча отскочившего от щита, выбивание, вырывание, перехваты. Учебно-тренировочная игра.</p>	12



Раздел 10. ОФП	Сгибание и разгибание рук (от гимнастической скамейки). Поднимание туловища из положения лежа (раз в мин. девушки), поднимание ног из положения виса (юноши). Подтягивания из положения лежа (девушки). Подтягивания в висе (юноши). Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.). Наклон в перед от гимнастической скамейки. Приседание (кол-во раз 30 с). Челночный бег (5*10). Подготовка к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.	12
Промежуточная аттестация в форме		ДЗ
Всего:		124



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ОП СПО):

- Спортивный комплекс: спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Спортивный инвентарь:

Разметка для игры в баскетбол, волейбол – 2 шт.

баскетбольные кольца – 2 шт.

волейбольные стойки и сетка – 2 шт.

мячи – 20 шт.

обручи – 20 шт.

скакалки – 20 шт.

коврики – 20 шт.

турник – 5 шт.

баскетбольный щит с кольцом – 2 шт.

гимнастическая скамья – 6 шт.

секундомеры – 10 шт.

лыжный инвентарь – 20 шт.

- Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации

Кабинет документационного обеспечения управления

Специализированная мебель:

Доска меловая – 1 шт.

Стенд «Информация» – 1 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.



Стол ученический – 10 шт.

Стеллаж – 1 шт.

Стул – 30 шт.

Стол компьютерный – 15 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 15 шт.

Лицензионное программное обеспечение:

1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security

2) Лицензионное программное обеспечение AstraLinux и Open Office

- Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в интернет), оснащенное оборудованием:

Специализированная мебель:

Стол ученический – 14 шт.

Стул – 28 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 5 шт.

Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security

Лицензионное программное обеспечение AstraLinux и Open Office.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы в библиотечном фонде образовательной организации есть печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе

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

Основная литература:



1.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, 2022. — 599 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/495018>

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. —

URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/491233>

### 3.2.2. Дополнительная литература:

1.Кузнецов В.С. Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. - 448 с. — URL: <https://book.ru/book/932248>

2.Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/489849>

### Ресурсы INTERNET:

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. [www.mmmps.bashkortostan.ru](http://www.mmmps.bashkortostan.ru)
- 3.[www.fntb.ru](http://www.fntb.ru)
- 4.<http://ufa-darts.ru>
- 5.[www.ttfr.ru](http://www.ttfr.ru)



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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных тестов (сдача нормативов, двусторонняя учебно-тренировочная игра по видам спорта)
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
-основы здорового образа жизни	Защита рефератов

Педагогический контроль и оценка успеваемости.

Для наблюдения контроля за динамикой и физической подготовленностью обучающихся рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и конце учебного года контрольные тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических качеств.

При выставлении оценки учитывается степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных тестов, предусмотренных программой.

К выполнению контрольных тестов допускаются обучающиеся, посетившие все занятия и получившие необходимую подготовку.

Итоговая оценка вносится в зачётную книжку обучающегося в виде дифференцированного балла.



Обучающиеся, отнесённые к специальной группе, выполняют контрольные требования с учётом их функциональных возможностей. За выполнение этих требований обучающемуся выставляется «зачет» в книжке успеваемости в конце каждого семестра.

Обучающиеся, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют доступные им упражнения или выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачёт по теоретическому и методическому разделу программы.

Обучающиеся, регулярно занимающиеся в группах спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачётных требований и тестов.

Общая физподготовка, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

#### Врачебный контроль.

Врачебные контроль за физическим воспитанием обучающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными Министерством здравоохранения РФ. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора и врача учебного заведения.

На основании данных о состоянии здоровья обучающихся и их подготовленности, они распределяются для практических занятий на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Основная - обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья, а также обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.



*Подготовительная* - обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.

*Специальная* - обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

Обучающиеся основной и подготовительной групп занимаются вместе, но при дифференцированном подходе.