

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

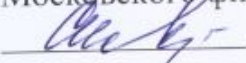
**«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по методической работе

Московского финансового колледжа

 С.М. Симонова

« 18 » июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

на базе основного общего образования

Москва – 2026

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

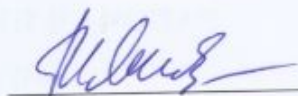
Разработчик:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии Естественно-научных дисциплин

Протокол от «18» мая 2026 г. № 10

Председатель предметной (цикловой)
комиссии



Т.А. Медокс

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	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	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

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	128
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	120
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	110
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовой проект (работа)	-
самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формирующим которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»		8	
Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: Изучение материалов учебника и доп. литературы. Написание рефератов- докладов. Презентации по пройденной теме.	2	
Тема 1.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: Изучение материалов учебника и доп. литературы. Написание рефератов- докладов. Презентации по пройденной теме.	2	

Раздел 2. «Практические основы формирования физической культуры личности».		48	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала	12	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции».	2	
	2. Практическое занятие 2 «Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».	2	
	3. Практическое занятие 3 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив)».	2	
	4. Практическое занятие 4: «Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места».	2	
	5. Практическое занятие 5: «Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)»	2	
	Самостоятельная работа студентов: Кроссовая подготовка, Подготовка к сдаче контрольных тестов.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и присема мяча с подачи.		
Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	В том числе практических занятий	18	ОК 04, ОК 08

	1. Практическое занятие 6: «Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре».	2	ОК 04, ОК 08
	2. Практическое занятие 7: «Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив)».	2	
	3. Практическое занятие 8: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.»	2	
	4. Практическое занятие 9: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив)».	2	
	5. Практическое занятие 10: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра».	2	
	6. Практическое занятие 11: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».	2	
	7. Практическое занятие 12: «Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 13: «Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».	2	
	9. Практическое занятие 14: «Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль)».	2	
Тема 2.3. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 15: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра».	2	
	2. Практическое занятие 16 «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	2	

	передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра».		
	3. Практическое занятие 17: «Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол».	2	
	4. Практическое занятие 18: «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра»	2	
	5. Практическое занятие 19: «Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)».	2	
	6. Практическое занятие 20: «Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра».	2	
	7. Практическое занятие 21: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра».	2	
	8. Практическое занятие 22: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль)».	2	
	РАЗДЕЛ 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»	16	ОК 04, ОК 08

Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала	14
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП	
	2. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	
	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	
	В том числе практических занятий	
1. Практическое занятие 23: «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	2	
2. Практическое занятие 24: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.»	2	
3. Практическое занятие 25: «Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах»	2	
4. Практическое занятие 26: «Круговая тренировка 4-6 станций. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.»	2	

	5. Практическое занятие 27: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса».	2	ОК 04, ОК 08
	6. Практическое занятие 28: «Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук»..	2	
	Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов- докладов по данной теме, составление комплексов типа производственной гимнастики.	2	
РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»		54	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба»	Содержание учебного материала 1. Техника бега и ходьбы по дистанции 2. Спортивная ходьба 3. Выносливость 4. Кроссовая подготовка.	10	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 29: «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 30: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	2	
	3. Практическое занятие 31: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров»	2	
	4. Практическое занятие 32: «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
	5. Практическое занятие 33: «Контроль выполнения тестов»	2	
Содержание учебного материала		18	
Тема 4.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	1. Совершенствование передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		ОК 04, ОК 08
	2. Тактика подач и приема мяча с подачи. Передача на удар, блок, нападающие и обманные удары в волейболе		
	3. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в волейболе.		

	В том числе практических занятий		18
	1. Практическое занятие 34: «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра»		2
	2. Практическое занятие 35 «Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра»		2
	3. Практическое занятие 36: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».		2
	4. Практическое занятие 37: «Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра».		2
	5. Практическое занятие 38: «Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».		2
	6. Практическое занятие 39: «Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра».		2
	7. Практическое занятие 40: «Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».		2
	8. Практическое занятие 41: «Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра».		2
	9. Практическое занятие 42: «Групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра».		2
Тема 4.3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП). Силовая подготовка»	Содержание учебного материала		26
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног, груди.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, спины.		
	В том числе практических занятий		26
	1. Практическое занятие 43: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног»		2
	2. Практическое занятие 44: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук и ног»		2
	3. Практическое занятие 45: «Выполнение контрольных нормативов».		2
	4. Практическое занятие 46: «Обучение специальным физическим упражнениям,		2
ОК 04, ОК 08			

	укрепляющим мышцы брюшного пресса».	
	5. Практическое занятие 47: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	2
	6. Практическое занятие 48: «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	2
	7. Практическое занятие 49: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки»	2
	8. Практическое занятие 50: «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки»	2
	9. Практическое занятие 51: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений».	2
	10. Практическое занятие 52: «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений».	2
	11. Практическое занятие 53: «Дыхательная гимнастика. Пилатес»	2
	12. Практическое занятие 54: «Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, ног, брюшного пресса и спины.»	2
	13. Практическое занятие 55: «Приём контрольных нормативов»	2
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
	Всего:	128

3. Условия реализации дисциплины

3.1. 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 Безопасности жизнедеятельности

Специализированная мебель:

Стол ученический – 15 шт.

Стул ученический – 30 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.

Стул преподавателя – 1 шт.

Доска магнитно-маркерная, меловая – 1 шт.

Проекционный экран – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя - 1 шт.

Мультимедийный проектор – 1 шт.

Аудиоколонки – 2 шт.

Спортивный зал

Специальное оборудование:

Коврик гимнастический – 15 шт.

Скамейки гимнастические – 8 шт.

Стенка гимнастическая – 3 шт.

Гантели – 4 комплекта

Мяч волейбольный – 16 шт.,

Мяч баскетбольный – 16 шт.,

Мяч футбольный – 6 шт.

Теннисный стол – 1 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Баскетбольное кольцо – 2 шт.

Помещение для самостоятельной работы – Кабинет Самостоятельной и воспитательной работы:

Специализированная мебель:

Стол компьютерный – 4 шт.

Стулья – 10 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 4 шт.

МФУ – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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	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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы, написания рефератов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
<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	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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Визуальная оценка участия в играх. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.