

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
ИЖЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Направленность: Операционная деятельность в логистике

Форма обучения: очная

Объем дисциплины: 124 ак. ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет (3-5 семестр), дифференцированный зачет (6 семестр)

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, направленность: «Операционная деятельность в логистике» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2022 г., № 257.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от 24.08.2026 г. протокол № 1.

одобрена Научно-методическим советом университета от 28.09.2026 г., протокол № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
1.1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	
1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	
2.3. Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
3.1. Материально-техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение	
3.3. Особенности реализации общеобразовательной дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
4.1. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладения 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;
- приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура относится к обязательной части Социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, направленность: «Операционная деятельность в логистике».

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся *общих, профессиональных* компетенций и личностных результатов.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности. Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знать: 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. 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.

Планируемые личностные результаты обучения:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Ак. часов				
	Всего	3	4	5	6
1. Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	98	32	40	12	14
• лекции	6	6	-	-	-
• практические занятия /в том числе в форме практической подготовки	92	26	40	12	14
• лабораторные занятия /в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	-	-
2. Консультации	-	-	-	-	-
3. Самостоятельная работа студентов, всего	26	2	4	12	2
4. Выполнение курсовой работы (проекта)(при наличии)	-	-	-	-	-

5. Промежуточная аттестация:					
<i>зачет (3-5 семестр),</i>	+	+	+	+	-
<i>дифференцированный зачет (6 семестр)</i>	+	-	-	-	+
Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)	124	34	44	24	22

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся, выполнение курсовой работы (проекта)		Объем часов всего/ в том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции
	3 семестр		34	
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1 Совершенствован ие техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции. СФП и ОФП.	Практические занятия		10	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Учебно-тренировочная занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	2	
	2	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона.	2	
	3	Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования.	2	
	4	Совершенствование бега техники бега на короткие дистанции в целом.	2	
	5	Сдача контрольного норматива в беге на короткие дистанции.	2	
	Лекции		2	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия		8	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Совершенствование техники бега с высокого старта и стартового разбега.	2	
	2	Совершенствование техники бега по дистанции и финиширование.	2	
	3	Совершенствование техники бега в целом.	2	
	4	Сдача контрольного норматива на длинные и средние дистанции.	2	
	Лекции		2	
Раздел 2. Волейбол.				
Тема 2.1 Перемещение стойки. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками	Практические занятия		8	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Совершенствование техникой перемещения и стоек.	2	
	2	Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками.	2	
	3	Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	4	Сдача контрольных нормативов.	2	
	Лекции		2	

	Самостоятельная работа: изучение учебной литературы; подготовка рефератов. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации.		2	
4 семестр			44	
Тема 2.2 Техника нижней и верхней подачи и приём после неё.	Практические занятия		18	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Совершенствование техникой перемещения и стоек.	2	
	2	Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками.	4	
	3	Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	4	
	4	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в учебной игре.	4	
	5	Сдача контрольных нормативов.	4	
Тема 2.3 Техника нападающего удара.	Практические занятия		12	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Совершенствование технике прямого нападающего удара.	4	
	2	Закрепление техники специальных подводящих упражнений.	4	
	3	Совершенствование техники нападающего удара в учебной игре.	4	
Тема 2.4 Тактика игры.	Практические занятия		10	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	2	Групповые и командные действия в нападении.	4	
	3	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
	4	Групповые и командные действия в защите.	2	
	Самостоятельная работа: изучение учебной литературы; подготовка рефератов. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации.		4	
5 семестр			24	
Раздел 3. Баскетбол.				
Тема 3.1 Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника ловли и передачи мяча.	Практические занятия		2	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	0,5	
	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте.	0,5	
	3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча при встречном движении.	0,5	
	4	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в сочетании с остановки и поворотом.	0,5	

Тема 3.2 Техника ведения мяча.	Практические занятия		2	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Совершенствование техникой ведения мяча на месте, вокруг себя по перемененно правой и левой рукой.	0,5	
	2	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления передвижения.	0,5	
	3	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	0,5	
	4	Сдача контрольного норматива.	0,5	
Тема 3.3 Техника броска.	Практические занятия		5	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой с места.	1	
	2	Совершенствование техники броска с места после ведения.	1	
	3	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении на 2 шага.	1	
	4	Совершенствование техники броска в движении на 2 шага под разными углами атаки кольца (45 градусов, 90 градусов).	1	
	5	Сдача контрольного норматива.	1	
Тема 3.4 Тактика игры.	Практические занятия		3	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
	2	Групповые тактические действия в нападении.	1	
	3	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
	Самостоятельная работа: изучение учебной литературы; подготовка рефератов. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации.		12	
6 семестр			22	
Раздел 4. Общая физическая подготовка				
Тема 4.1 Развитие основных физических качеств: силы, быстроты,	Практические занятия		14	ОК 04; ОК 08; ЛР 9
	Развитие силовых качеств.		2	
	Развитие ловкости и быстроты в комбинированных эстафетах.		4	
	Развитие общей выносливости в беге.		4	
	Развитие гибкости.		4	

ловкости, гибкости, выносливости.	Самостоятельная работа: изучение учебной литературы; подготовка рефератов. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации.	8	
Консультации:		-	
Промежуточная аттестация: зачет (3-5 семестр), дифференцированный зачет (6 семестр)		+	
Всего:		124	

2.3. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально--техническое обеспечение

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы студентов.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» предусмотрен кабинет для проведения лекционных занятий, оснащенный мультимедийным оборудованием (проектор, экран). Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером с выходом в Интернет.

Открытый стадион.

Спортивный зал для проведения практических занятий со следующим оборудованием: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки с сеткой, цифровым табло, гимнастические скамейки, скамейки, шведские стенки, инвентарная комната с дополнительным инвентарем: гири, мячи для баскетбола, волейбола, скакалки, гимнастические коврики, маты.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.

А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

4. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> — Текст: электронный.

5. Гоппи К. Э., Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851758>

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>

7. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва: КноРус, 2024. — 280 с. — ISBN 978-5-406-12932-6. — URL: <https://book.ru/book/952991>— Текст: электронный.

Дополнительная литература

1. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва: ИНФРА-М, 2025. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2172556>

2. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва: Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы: учебник / Г. И. Погадаев; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451> – Режим доступа: по подписке.

Электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

1. Электронно- библиотечная система ZNANIUM.COM - <https://znanium.com/>

2. Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru>

3. ЭБС Book.ru - <https://www.book.ru>

4. Электронный каталог Университета – Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

5. www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).
6. <http://www.consultant.ru> - справочная правовая система «Консультант Плюс»
7. <http://www.garant.ru> - справочная правовая система «Гарант»

Методические указания по организации самостоятельных работ студентов по дисциплине «Физическая культура».

Перечень лицензионного программного обеспечения, необходимого для освоения общеобразовательной дисциплины

1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

– Windows 10 Edu, Microsoft Office 2019 (годовая подписка «Desktop School ALNG LicSARk MVL» (MS Windows и MS Office)

– Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО)

2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

– 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО)

– AIMP Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО)

– FastStone Image Viewer (программа для просмотра изображений в Microsoft Windows (лицензия бесплатного программного обеспечения))

– Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения))

3) Информационные справочные системы:

– СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

3.3. Особенности реализации общеобразовательной дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Лица, с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия,

материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

В университете создана безбарьерная среда, учитывающая потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с оценочными материалами.

Обновление рабочей программы дисциплины

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом от ____ ____ 20__ г., протокол № ____