

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж автоматизации производственных процессов  
и прикладных информационных систем»

Рассмотрена и принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 9 от 15.05.2026г

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «Колледж  
автоматизации производства»  
от 15.05.2026г №624

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для специальности **38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»**

Квалификация специалиста базовой подготовки	операционный логист
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	Основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2022 № 257 ) (для вариативной дисциплины – рабочая программа учебной дисциплины разработана с целью формирования дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения лучшей подготовки выпускников и возможности продолжения ими образования, в рамках вариативной части программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», с учетом требований ФГОС (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2022 № 257)).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем».

Программу составила: Миронова Ю.С., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж автоматизации производства».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 8 от 27.04.2026г.

Заведующий отделом СОП

А.Ф. Жмайло

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
1.1. Область применения программы	4
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности и различных жизненных ситуациях

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1.	<b>Всего по дисциплине в рамках образовательной программы*</b>	<b>118</b>
2.	<b>В форме практической подготовки</b>	<b>20</b>
<i>в том числе во взаимодействии с преподавателем:</i>		
	– теоретическое обучение	4
	– практические занятия	112
	– промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4
<b>Всего по дисциплине в рамках образовательной программы</b>		<b>118</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2 курс (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	В форме практической подготовки	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>			
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		

Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		
<b>Практическая работа № 1. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>		2	2		
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		<b>12</b>			
Тема 2.1. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		
Тема 2.4. Техника игры в нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники	2	2		

	блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.				
Тема 2.5. Техника тактических взаимодействий игроков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра	2			
<b>Практическая работа № 2. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>		2	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>10</b>			
Тема 3.1. Техника передачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 3.2. Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		
Тема 3.3. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2		
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2	2		

<i>Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</i>		2	2		
<i>2 курс (2 семестр)</i>					
<b>Раздел 4. Общая физическая и профессионально прикладная подготовка. (ОФП, ППФП)</b>		<b>18</b>		<b>10</b>	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	6	6		
Тема 4.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Практическое занятие:</b> Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	10	10	<b>10</b>	
<i>Практическая работа № 4 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»</i>		2	2		

<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>26</b>			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 5.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и самостраховки.	2	2		
Тема 5.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4	4		
Тема 5.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	6	6		
Тема 5.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	6	6		

Тема 5.5. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6	6		
<b>Практическая работа № 5. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</b>		2	2		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2		
<b>3 курс (3 семестр)</b>					
Тема 6 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>			
Тема 6.1. Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		
Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		

Тема 6.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		
<b>Практическая работа № 6. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>		2	2		
<b>Раздел 7 Волейбол</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 7.1. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		
Тема 7.4. Техника тактических взаимодействий игроков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра	2	4		
<b>Практическая работа № 7. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>		2	2		
<b>3 курс (4 семестр)</b>					

<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика</b>		<b>22</b>			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8
Тема 8.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и самостраховки.	2	2		
Тема 8.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4	2		
Тема 8.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4	4		
Тема 8.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	4	4		
Тема 8.5. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на	4	4		

	коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.				
	<i>Практическая работа № 8. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</i>	2	2		
	Дифференцированный зачет	2	2		
	<b>ИТОГО</b>	<b>118</b>		<b>20</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СГ.03 «Физическая культура»**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2017. - 256 с.

Дополнительная литература:

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)" - URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>-Режим доступа : ограниченный по логину и паролю.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов.	<b>Текущий контроль при проведении:</b> - практических работ; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, тестирование)
		<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:	Правильность, полнота выполнения заданий. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения. Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.	<b>Текущий контроль при проведении:</b> - практических работ; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, тестирование)