

**Новосибирский техникум железнодорожного транспорта -
структурное подразделение федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет путей сообщения»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация – операционный логист

Форма обучения - очная

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Новосибирск

2026 г.

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе
Т.А. Ивашова
«02» сентября 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования
38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Организация-разработчик: Новосибирский техникум железнодорожного транспорта – структурное подразделение ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения»

Разработчики:

____ преподаватель специальных дисциплин
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

____ преподаватель специальных дисциплин
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Рекомендована цикловой комиссией _____

Протокол заседания № ____ « ____ » _____ 2026 г.

Председатель ЦК _____

Согласовано:

Заведующая библиотекой

Мальнева Т.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1.	Область применения рабочей программы	4
1.2.	Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:	4
1.3.	Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2.	Тематический план и содержание дисциплины	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1.	Материально-техническое обеспечение	10
3.2.	Информационное обеспечение реализации программы	10
3.2.1.	Печатные издания	10
3.2.2.	Электронные издания (электронные ресурсы)	10
3.2.3.	Дополнительные источники	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Дисциплина СГ.04. Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК4; ОК 8.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- <i>умение 1:</i> организовывать работу коллектива и команды; - <i>умение 2:</i> взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- <i>знание 1:</i> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - <i>знание 2:</i> основы проектной деятельности;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- <i>умение 3:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - <i>умение 4:</i> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - <i>умение 5:</i> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	- <i>знание 3:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - <i>знание 4:</i> основы здорового образа жизни; - <i>знание 5:</i> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - <i>знание 6:</i> средства профилактики перенапряжения;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	124
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося	12
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Бег на спринтерские дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 04; ОК 08
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	Из них практические занятия:	6	
	1 Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	2 Бег на 100 м, 200 м	2	
	3 Переменный бег на дистанции 200 м	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК 04; ОК 08
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения,		
	Из них практические занятия:	6	
	4 Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
	5-6 Совершенствование техники передвижения по дистанции.	4	
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 04; ОК 08
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	Из них практические занятия:	12	

	7Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	
	8-9 Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	
	10 Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	4	
	11 Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении.	2	
	12 Штрафные броски	2	
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 04; ОК 08
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с партнером; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).		
	Из них практические занятия:	6	
	13-14 Обучение технике выполнения акробатических элементов.	4	
	15 Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		62	ОК 04; ОК 08
Тема 4.1 Техника ходов в лыжном спорте	Содержание учебного материала		
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Разъяснение правил техники безопасности, подбор инвентаря, правила соревнований; техника попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, перехода с хода на ход.		
	Из них практические занятия:	10	
	16 Равномерное передвижение на лыжах 3 км; техника попеременного двухшажного хода;	2	
	17 техника одновременного одношажного хода, переход с хода на ход.	2	
	18 Обучение технике конькового хода.	4	
	19,20 Совершенствование техники лыжных ходов	2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		ОК 04; ОК 08

Горнолыжная техника	Методика обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах, технике спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.		
	Из них практические занятия:	4	
	21 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	
	22 Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	
	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		
	Из них практические занятия:	16	
	23-25 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	6	
	26-27 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	4	
	28-29 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	4	
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		
	Из них практические занятия:	10	
	30-31 Бег 1000 м	4	
	32-33 Бег 2000 м	4	
	34 Контрольное тестирование	4	
	Из них практические занятия:	10	
	35-36 Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	4	
	37 Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	4	
	38 Контрольное тестирование	2	
	Методика обучения технике вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Методика обучения тактики нападения быстрым прорывом. Методика обучения штрафным броскам.		
	Из них практические занятия:	12	
	39 Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	
	40-41 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	

	42 Тактика нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.	2	
	43-44 Совершенствование изученных приемов в учебной игре. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Техника штрафного броска.	4	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		30	ОК 04; ОК 08
Тема 5.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	10	
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям.		
	Из них практические занятия:	12	
	45-46 Обучение технике упражнений на тренажерах.	4	
	47-48 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	
	49 Обучение технике прыжков на скакалке.	4	
Тема 5.2 Воспитание силовых способностей	Самостоятельная работа	12	ОК 04; ОК 08
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		
	практические занятия:	8	
	50-51 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	4	
	52-53 Выполнение упражнений с отягощениями	4	
Самостоятельная работа		12	
Всего		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с приложением 7 образовательной программы по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002-240 с.
3. Жданов, В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов: Практическое пособие / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова — Москва: Спорт, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-9906734-4-1. — URL: <https://book.ru/book/927006>.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. 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>
3. Барчуков, И. С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва: КноРус, 2024. — 366 с. — ISBN 978-5-406-12410-9. — URL: <https://book.ru/book/951547>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Содержание тренировочных занятий квалифицированных спортсменов в баскетболе 3×3: Учебно-методическое пособие / П.С. Захаров, В.П. Губа, А.В. Родин, А.В. Мазурина — Москва: Спорт, 2025. — 172 с. — ISBN 978-5-907601-79-6. — URL: <https://book.ru/book/958330>
2. Ржанов, А. А., Теория и методика детско-юношеского спорта: волейбол: учебник / А. А. Ржанов. — Москва: Русайнс, 2024. — 135 с. — ISBN 978-5-466-03619-0. — URL: <https://book.ru/book/950570>.
3. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва: Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>.
4. Энциклопедия для детей. Спорт-2-е изд., испр/ред. коллегия: М. Аксенова, В. Володин, Г. Вильчек и др.- М. Мир энциклопедий Аванта, Астрель, 2008. - 624 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: - <i>умение 1:</i> организовывать работу коллектива и команды; - <i>умение 2:</i> взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - <i>умение 3:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - <i>умение 4:</i> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - <i>умение 5:</i> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Обучающийся 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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	- Тестирование; - Зачет с оценкой; Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки.
Знания: - <i>знание 1:</i> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - <i>знание 2:</i> основы проектной деятельности; - <i>знание 3:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - <i>знание 4:</i> основы здорового образа жизни; - <i>знание 5:</i> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - <i>знание 6:</i> средства профилактики перенапряжения;	Обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:

00F727DC617E3702325158BBD92CBE2D55

Владелец: Власов Константин Владимирович

Действителен: с 13.07.2026 до 06.10.2027