

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю  
Декан СПФ

\_\_\_\_\_ Т.В.Поштарева  
«12» января 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**  
Физическая культура

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация: Операционный логист

Направленность: Операционная деятельность в логистике

Форма обучения: очная

*год начала подготовки – 2026*

Разработана  
преподаватель кафедры СГД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Панкова

Согласована  
зав. выпускающей кафедры ЭМ  
\_\_\_\_\_ Е.В. Кашеева

Рекомендована  
на заседании кафедры СГД  
от «12» января 2026 г.  
протокол № 8  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии факультета  
от «12» января 2026 г.  
протокол № 5  
Председатель УМК \_\_\_\_\_ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2026 г.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
  2. Место дисциплины в структуре ОПОП
  3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины
  4. Объем дисциплины и виды учебной работы
  5. Содержание и структура дисциплины
    - 5.1. Содержание дисциплины
    - 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)
    - 5.3. Практические занятия и семинары
    - 5.4. Лабораторная работа
    - 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины
  6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
    - 6.1. Основная литература
    - 6.2. Дополнительная литература
    - 6.3. Программное обеспечение
    - 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы
  7. Материально техническое обеспечение дисциплины
  8. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья
- Дополнения и изменения к рабочей программе

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура» (ОДБ.09) относится к обязательной части общеобразовательных дисциплин (социально-экономический профиль) и находится в логической и структурно-методической связи с другими дисциплинами.

Предметная область дисциплины - «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая культура» осваивается на базовом уровне.

Межпредметные связи: основы безопасности и защиты Родины, физическая культура (СГ.04), безопасность жизнедеятельности.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

а) личностных:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

б) метапредметных:

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей.

в) предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины 78 академических часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	74	32	42
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	74	32	42
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	-	-
Промежуточная аттестация	4	2	2
Форма промежуточной аттестации		зачет	диф. зачет
Общая объем (в часах)	78	34	44

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
I Семестр		
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 м Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Бег на результат. Тест Купера 12 минутный бег Оценка техники и прыжок на результат в длину с места Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель

2.	Гимнастика	<p>Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Строевые упражнения. Построение и перестроения (из одной шеренги, колонны) на месте и в движении.</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками). Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот в сторону (Колесо).</p> <p>Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов</p>
2 Семестр		
3.	Волейбол	<p>Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Упражнения с мячом в парах.</p> <p>Передача мяча сверху (снизу) двумя руками над собой Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара</p> <p>Упражнения с мячом в движении. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча в парах, тройках (контроль). Групповые упражнения</p> <p>Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Индивидуальные действия в нападении</p> <p>Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите</p> <p>Учебная игра (контроль)</p>
4.	Баскетбол	<p>Техника безопасности при проведении занятий баскетболом. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами</p> <p>Ведение мяча с различной высотой отскока</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком после ведения</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Броски мяча в прыжке</p> <p>Броски мяча из различных исходных положений</p> <p>Броски мяча после ведения два шага</p> <p>Штрафной бросок (контроль) Перехват мяча</p> <p>Техника выполнения защитных действий Учебная игра</p>

5.	Футбол	<p>Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом</p> <p>Повороты с мячом и вытеснение игрока Удары с лета.</p> <p>Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетящего мяча. Обработка и передача мяча.</p> <p>Удары по мячу Дриблинг Игра в пас</p> <p>Действия в нападении</p> <p>Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите</p> <p>Учебная игра по правилам (Контроль)</p>
----	--------	---

### 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)

п/п	№	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
			Всего часов	ПЗ (С)	СР
1 Семестр					
1		Легкая атлетика	18	18	-
2		Гимнастика	14	14	-
Промежуточная аттестация			2		
Итого			34	34	-
2 Семестр					
3		Волейбол	16	16	-
4		Баскетбол	14	14	-
5		Футбол	12	12	-
Промежуточная аттестация			2		
Итого			44	44	-
Общий объем, час			78	78	-

### 5.3. Практические занятия и семинары

п/п	№	№	Ви	Наименование	Кол-во	Кол-во
		раздела	д	раздела	часов	часов
		(темы)	(П	(темы)	ОФО	ЗФО
			З, С)			
1 Семестр						
1	1		ПЗ	Легкая атлетика	18	2
2	2		ПЗ	Гимнастика	14	2
Итого					32	4
2 Семестр						
3	3		ПЗ	Волейбол	16	2
4	4		ПЗ	Баскетбол	14	2
5	5		ПЗ	Футбол	12	-
Итого					42	4

### 5.3 Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплин

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168>

## 6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>



## 6.3. Программное обеспечение

- Microsoft Windows
- Microsoft Office Professional Plus 2019
- Консультант-Плюс
- Google Chrome или Яндекс.Браузер

## 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

- Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-uchebniki.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс IPR SMART - <https://www.iprbookshop.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт- <https://www.gto.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения практических занятий - спортивный зал со специальным оборудованием, инвентарем и имуществом;
- для организации самостоятельной работы – помещение оснащенное оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель, жалюзи, экран, компьютер, проектор, МФУ, компьютеры, объединенные в локальную сеть, имеющие подключение к сети «Интернет» и доступ к электронной информационно-образовательной среде, учебно-наглядные пособия: схемы, расходные материалы.

## 8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 и ФОП.