

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.09.2023 14:35:49  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК КМТ)

---

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

2023

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности  
Протокол от 05 июня 2023г. № 10  
Председатель Андрющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от «30» июня 2023 г. № 663

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30 июня 2023 г. № 8

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СГ 04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 г. регистрационный № 24480 с изменениями и дополнениями, Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от «30» ноября 2022 г., ФГОС СПО по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022г.№1094

Организация-  
разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный  
техникум»

Составитель:

Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	124
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		2/-	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2/-	ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		22/22	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия:</b>	4/4	

<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	№1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. №2 Биомеханические основы техники бега-бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№3. Выполнение упражнений на выносливость. №4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№5. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП №6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места, с разбега.	4	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№7. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега №8. Выполнение челночного бега	4	
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6/6</b>	ОК 04, ОК 08
	№9. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места №10. Выполнение контрольных нормативов в беге, с разбега способом «согнув ноги» №11 Выполнение контрольных нормативов в беге, бег на выносливость	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20/20</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	№12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	№13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

<b>Тема 3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног №15 Выполнение нижней прямой и боковой подачи. ОФП	4	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	№16. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Верхняя прямая подача.	2	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	№17. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	№18. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6/6</b>	ОК 04, ОК 08
	№19. Выполнение передачи мяча в парах №20. Игра по упрощённым правилам волейбола 21. Игра по правилам	6	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№ 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног № 23 Выполнение стоек игрока, перемещений, остановки, повороты. ОФП	4	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№24 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. №25 Выполнение передачи мяча. ОФП	4	
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08



<b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	№26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса №27. Выполнение ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	4	
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	№ 28 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног № 29 Выполнение техники штрафных бросков.	4	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№30. Игра по упрощенным правилам баскетбола № 31. Игра по правилам	4	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№ 32. Практика в судействе соревнований по баскетболу №33. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16/12</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	№ 34. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	№ 35. Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	

	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	№ 36 Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Упражнения на бревне</b> <b>(девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	<b>Практические занятия:</b>		
	№ 37 Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
<b>Тема 5.5.</b> <b>Составление комплекса</b> <b>ОРУ и проведение их</b> <b>обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/6</b>	ОК 04, ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	№ 38 Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике № 39. Контроль комбинации на бревне, брусьях № 40. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	6	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26/26</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Игровая стойка,</b> <b>основные удары в</b> <b>бадминтоне</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	№ 41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	№ 42. Выполнение стойки, основные удары в бадминтоне		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Подачи</b>	<b>Практически занятия:</b>	<b>6/6</b>	ОК 04, ОК 08
	№ 43 Отработка высокой подачи		
	№ 44. Отработка низкой подачи № 45. Отработка подач	6	
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6/6</b>	ОК 04, ОК 08



	№ 57 Упражнения на снарядах. СФП		
<b>Дифференцированный зачет:</b>		2	
<b>Всего</b>		<b>122</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

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

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа,

2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

10. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **3.2.2. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>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 организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

