

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.07.2025 01:01:40  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322303

|   |              |                        |               |
|---|--------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России  |              |                        |               |
| Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») |              |                        |               |
| Колледж ЧелГУ   |              |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины  |              |                        |               |
| ОДБ.09 Физическая культура  |              |                        |               |
| Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике  |              |                        |               |
| Версия документа - 1  | стр. 1 из 21 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

**Рабочая программа дисциплины**  
**ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

**Направленность программы**

Операционная деятельность в логистике

**Присваиваемая квалификация**

Операционный логист

**Форма обучения**

Очная (год набора 2025)

Челябинск, 2025

|  |              |                        |               |
|--|--------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |              |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОДБ.09 Физическая культура<br>Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике   |              |                        |               |
| Версия документа - 1   | стр. 2 из 21 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**  
**направленность программы: Операционная деятельность в логистике**  
**рабочая программа по дисциплине «Физическая культура»**  
**2025 года набора, очная форма обучения**

Утверждена:

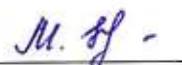
Проректор по учебной работе \_\_\_\_\_

  
 подпись

А.А. Саламатов  
 И.О. Фамилия

Протокол заседания от «24» августа 2025 г. № 5

Председатель Педагогического совета  
 Колледжа ЧелГУ

  
 подпись

М.В. Найн  
 И.О. Фамилия

Составитель

  
 подпись

В.С. Голдыгареева  
 И.О. Фамилия

Структура рабочей программы по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 09.07.2024г. № 327-1 «Об утверждении шаблонов документов».



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 3 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины   | 4  |
| 1.1. Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре ОПОП СПО | 4  |
| 1.2. Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины                    | 4  |
| 2. Структура и содержание дисциплины  | 10 |
| 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы                                       | 10 |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины                                    | 10 |
| 3. Условия реализации дисциплины  | 18 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:              | 18 |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы                              | 19 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины                      | 21 |

|   |  |                        |               |
|---|--|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|   | Рабочая программа дисциплины<br>ОДБ.09 Физическая культура<br>Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике   |                        |               |
| Версия документа - 1  | стр. 4 из 21   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре ОПОП СПО**

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОДБ.09 Физическая культура соответствует ФГОС СОО (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г.№ 413 в действующей редакции), и разработано на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организация (протоколом №20 от «15» августа 2024 г.)

### **1.2. Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Задачи дисциплины:

- Расширение знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта и прикладной физической подготовки.



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 5 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- Приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга для достижения жизненных и профессионально значимых целей.

- Формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

- Овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины  |   |
|--|---|---|
|  | Общие   | Дисциплинарные (предметные)   |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li></ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li></ul> | <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. 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;</p> |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 6 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li><li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li></ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li><li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li><li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически</li></ul> |  |
|--|--|--|



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 7 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li><li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li><li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li><li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li></ul>   |  |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li><li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li></ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li><li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li><li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и</li></ul> | <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. 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</p> |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 8 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li></ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li><li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li><li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li></ul> |  |
| <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>08</p> <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li><li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li></ul> <p>Овладения</p>                          | <p>ПРб 1. 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);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля</p> |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 9 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li><li>- давать оценку новым ситуациям;</li><li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li><li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li><li>- оценивать приобретённый опыт;</li><li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li><li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li></ul> | <p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. 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;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|---|--|

|  |               |                        |               |
|--|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОДБ.09 Физическая культура<br>Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике   |               |                        |               |
| Версия документа - 1   | стр. 10 из 21 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b> | <b>72</b>     |
| <b>в т.ч.</b>                                     |               |
| <b>Основное содержание</b>                        | <b>50</b>     |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение                            | 2             |
| практические занятия                              | 50            |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b> | <b>18</b>     |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение                            | 2             |
| практические занятия                              | 16            |
| <b>Дифференцированный зачет( 2 семестр)</b>       | <b>-</b>      |

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции    |
|---|---|-------------|----------------------------|
| <b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |   | <b>2</b>    | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |
| <b>ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>  |   | <b>2</b>    |                            |
| Тема 1.1<br>Современное состояние физической культуры и спорта              | <b>Основное содержание</b><br>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 11 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |   |           |                           |
|--|---|-----------|---------------------------|
|  | физического воспитания населения.<br>Характеристика нормативных<br>требований для<br>обучающихся СПО  |           |                           |
| <b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                    |   | <b>12</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,   |
| <b>Методико-практические занятия</b>   |   | <b>10</b> |                           |
| <b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>  |   | <b>10</b> |                           |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |                           |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 2         |                           |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |                           |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов- конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                            | 2         |                           |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |                           |
|  | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | 2         |                           |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм  | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |                           |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики,   | 4         |                           |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 12 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |           |                           |
|--|--|-----------|---------------------------|
| организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   |           |                           |
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                               | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                           |
|  | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | 2         |                           |
| <b>ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>   |  |           |                           |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |  | <b>2</b>  |                           |
| Тема 2.6.<br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой   | <b>Основное содержание</b>   | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                           |
|  | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств  | 2         |                           |
| <b>Гимнастика</b>  |  | <b>16</b> |                           |
| Тема 2.7 Основная гимнастика   | <b>Основное содержание</b>   | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                           |
|  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений,   | 2         |                           |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 13 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  | строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.   |          |                           |       |  |
|--|--|----------|---------------------------|-------|--|
| Тема 2.8 Акробатика  | <b>Основное содержание</b>   | <b>6</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |       |  |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b> |                           |       |  |
|  | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».  | 2        |                           |       |  |
|  | Совершенствование акробатических элементов   | 2        |                           |       |  |
|  | Освоение и совершенствование акробатической комбинации.  | 2        |                           |       |  |
|  | <table border="1"><thead><tr><th>Девушки</th><th>Юноши</th></tr></thead><tbody><tr><td>И.П. - О.С.:<br/>Равновесие на левой (правой) -<br/>Шагом правой кувырок вперед<br/>ноги скрестно и поворот кругом -<br/>Кувырок назад -<br/>Перекатом назад<br/>стойка на лопатках<br/>- Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад.<br/>Встать<br/>- Переворот боком «колесо».<br/>Приставляя правую (левую) прыжок</td><td>И.П. – О.С.:<br/>Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев.<br/>Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо»<br/>приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок</td></tr></tbody></table> | Девушки  |                           | Юноши | И.П. - О.С.:<br>Равновесие на левой (правой) -<br>Шагом правой кувырок вперед<br>ноги скрестно и поворот кругом -<br>Кувырок назад -<br>Перекатом назад<br>стойка на лопатках<br>- Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад.<br>Встать<br>- Переворот боком «колесо».<br>Приставляя правую (левую) прыжок |
| Девушки  | Юноши  |          |                           |       |  |
| И.П. - О.С.:<br>Равновесие на левой (правой) -<br>Шагом правой кувырок вперед<br>ноги скрестно и поворот кругом -<br>Кувырок назад -<br>Перекатом назад<br>стойка на лопатках<br>- Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад.<br>Встать<br>- Переворот боком «колесо».<br>Приставляя правую (левую) прыжок | И.П. – О.С.:<br>Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев.<br>Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо»<br>приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок  |          |                           |       |  |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 14 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|   | прогнувшись, И.П.   | прогнувшись, И.П. |          |                           |
|---|---|-------------------|----------|---------------------------|
| Тема 2.9 Аэробика                       | <b>Основное содержание</b>  |                   | <b>4</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |                   | <b>4</b> |                           |
|   | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.  |                   | 2        |                           |
|   | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). |                   | 2        |                           |
| Тема 2.10<br>Атлетическая<br>гимнастика | <b>Основное содержание</b>  |                   | <b>4</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |                   | <b>4</b> |                           |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                        |                   | 2        |                           |
|   | Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Упражнения с гантелями, гирями разного веса, штангой.<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  |                   | 2        |                           |
| <b>Лыжная подготовка</b>                |   |                   | <b>4</b> |                           |
| Тема 2.11 Лыжная<br>подготовка          | <b>Основное содержание</b>  |                   | <b>4</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |                   | <b>4</b> |                           |
|   | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Стойка лыжника. Лыжная терминология.  |                   | 2        |                           |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 15 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|                  |   |           |                           |
|------------------|---|-----------|---------------------------|
|                  | Скольльзящий шаг, ступающий шаг.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Коньковый ход.  |           |                           |
|                  | Подъем "лесенкой" - спуск в высокой стойке - торможение "плугом". Подъем "елочкой" - спуск в основной стойке - торможение падением. Прохождение дистанции классическим стилем: девушки - 3 км, юноши - 5 км.  | 2         |                           |
|                  | <b>Самбо</b>  | <b>4</b>  |                           |
| Тема 2.12 Самбо  | <b>Основное содержание</b>  | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |                           |
|                  | Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения.  | 2         |                           |
|                  | Основные типы ударов и защита от них. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры  | 2         |                           |
|                  | <b>Спортивные игры</b>  | <b>22</b> |                           |
| Тема 2.13 Футбол | <b>Основное содержание</b>  | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |                           |
|                  | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | 2         |                           |
|                  | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)   | 2         |                           |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 16 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|                        |   |          |                           |
|------------------------|---|----------|---------------------------|
| Тема 2.14 Баскетбол    | <b>Основное содержание</b>  | <b>6</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b> |                           |
|                        | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2        |                           |
|                        | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   | 2        |                           |
|                        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   | 2        |                           |
| Тема 2.15 Волейбол     | <b>Основное содержание</b>  | <b>6</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b> |                           |
|                        | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении   | 2        |                           |
|                        | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   | 2        |                           |
|                        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   | 2        |                           |
| Тема 2.16<br>Бадминтон | <b>Основное содержание</b>  | <b>2</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b> |                           |
|                        | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная   |          |                           |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 17 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |   |           |                           |
|--|---|-----------|---------------------------|
|  | хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |           |                           |
| Тема 2.17<br>Настольный теннис                         | <b>Основное содержание</b>  | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |                           |
|  | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). | 2         |                           |
|  | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам   | 2         |                           |
| <b>Легкая атлетика</b>                                 |   | <b>14</b> |                           |
| Тема 2.18 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38) | <b>Основное содержание</b>  | <b>14</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>14</b> |                           |
|  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;   | 2         |                           |
|  | Совершенствование техники спринтерского бега  | 2         |                           |
|  | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))   | 2         |                           |

|   |  |                        |               |
|---|--|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|   | Рабочая программа дисциплины<br>ОДБ.09 Физическая культура<br>Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике   |                        |               |
| Версия документа - 1  | стр. 18 из 21  | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 2         |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега   | 2         |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  | 2         |  |
|  | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)                      | 2         |  |
|  | <b>Всего:</b>  | <b>72</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

454000, Челябинская обл., г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, д. 70б

Нежилое здание (учебный корпус №2)

Спортивный зал №1

основное оборудование: шведская стенка; стол теннисный; канаты гимнастические; маты гимнастические (татами); биомеханическая площадка; брусья навесные; музыкальный центр

спортивный инвентарь: обручи; гантели; гири; мячи; ракетки настольного тенниса, воланы и др

Спортивный зал

454139, Челябинская обл., г. Челябинск, ул. Василевского, д.75

Нежилое здание, (Дворец культуры «Победа»)

Основное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, волейбольная сетка, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей, компрессор для накачивания мячей, шведская стенка, обручи, скакалки, турники, туристические коврики для занятий аэробикой, лыжи.

|   |  |                        |               |
|---|--|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|   | Рабочая программа дисциплины<br>ОДБ.09 Физическая культура<br>Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике   |                        |               |
| Версия документа - 1  | стр. 19 из 21  | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## **Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы**

1. Библиотека, читальный зал №3 с выходом в Интернет - помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы.

Основное оборудование: стеллажи книжные, кафедра выдачи литературы, выставочный стеллаж, шкафы, столы, стулья, кондиционер, 9 персональных компьютеров с подключением к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»; учебная мебель, проектор, экран, кондиционер.

Программное обеспечение: Microsoft Windows Professional 7 Russian Academic OPEN No Level (Срок действия - по договору); Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (срок действия – по договору); Антивирус Касперского (срок действия – по договору); КонсультантПлюс (срок действия – по договору); НЭБ (срок действия – по договору).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации; к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

2. Актальный зал на 483 места с выходом в сеть Интернет - для проведения научных конференций, семинаров - помещение для организации воспитательной работы.

Технические средства обучения для проведения занятий: мультимедийный комплекс портативный (ноутбук, демонстрационный экран, проектор).

Основное оборудование: современное звуковое, световое и видеооборудование.

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

### **Основная литература:**

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>— Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>— Текст : электронный.

|   |  |                        |               |
|---|--|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|   | Рабочая программа дисциплины<br>ОДБ.09 Физическая культура<br>Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике   |                        |               |
| Версия документа - 1  | стр. 20 из 21  | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>— Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. — 2, перераб. — Москва; Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.— 336 с. — URL: <http://znanium.com/go.php?id=432358>.

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

4. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.-287 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

#### **Интернет-ресурсы**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999- . — Доступ к полным текстам после регистрации из сети ЧелГУ. — URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> — Яз. рус., англ.

2. ИНФОРМИО [Электронный ресурс]: электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. — Москва, 2010 — Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) [Электронный ресурс]: федеральный портал. — URL: <http://school-collection.edu.ru/> , свободный

3. Зачетка.ру [Электронный ресурс]: студенческий портал. - URL: <http://www.zachetka.ru/> , свободный



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОДБ.09 Физическая культура  
Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 21 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Код и наименование формируемых компетенций   | Тип оценочных мероприятий  |
|--|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | — составление словаря терминов, либо кроссворда<br>— защита презентации/доклада-презентации<br>— выполнение самостоятельной работы<br>— составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | — составление профессиограммы<br>— заполнение дневника самоконтроля<br>— защита реферата   |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | — составление кроссворда<br>— фронтальный опрос<br>— контрольное тестирование<br>— составление комплекса упражнений<br>— оценивание практической работы<br>— тестирование<br>— тестирование (контрольная работа по теории)<br>— демонстрация комплекса ОРУ,<br>— сдача контрольных нормативов<br>— сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>— сдача нормативов ГТО<br>— выполнение упражнений на дифференцированном зачете |

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при проведении промежуточной аттестации.