

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.07.2025 06:06:32  
Уникальный программный ключ:  
054c0182970293149c21699f000994029289c664



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1	стр. 1 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Троицкого филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
Л.А. Захарова  
« 17 » июля 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**СПЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

**Присваиваемая квалификация**

Операционный логист

**Форма обучения**

Очная (год набора 2025)

Троицк, 2025



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 2 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на Педагогическом совете Троицкого филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 7 от 27.03.2025 года).

Председатель Педагогического совета  /Л.А. Захарова/

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21.04.2022 № 257, по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа дисциплины адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 3 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины .....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	18



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 4 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## **1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Рабочая программа дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Дисциплина является обязательной и относится к группе дисциплин социально-гуманитарного цикла.

### **1.2. Цели и задачи освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

— 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 профессии (специальности)

**знать:**

— Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

— Основы здорового образа жизни;

— Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

— Средства профилактики перенапряжения.

Дисциплина «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся следующих **общих компетенций:**

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 5 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 124 часа, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 124 часа;  
самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрена;

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
Теоретические занятия	8
Практические занятия	116
Лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Другие формы контроля, Зачет</b>

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности	<b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2
	основные понятия: основные понятия,	2	



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 6 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	1,2
	<b>Практические занятия</b>		
	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2
	<b>Практические занятия</b>		
	1. техника бега на средние и длинные дистанции; 2. старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. 3. длительный кросс до 15-18 минут		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2
	<b>Практические занятия</b>		
	специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной»),		



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1	стр. 7 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

	«фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		1,2
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног		1,2
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). бег трусцой.		1,2
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		1,2



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 8 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Тема 2.8. Контрольные занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>34</b>	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники		



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 9 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	спортивных игр, техникотактических приёмов игры. В процессе занятий по баскетболу студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия баскетболом.		
Тема 3.2. Передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Передачи мяча в усложненных условиях.		1,2
Тема 3.3. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча. работа с двумя мячами.		1,2
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		1,2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика		1,2



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 10 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).учебная игра (с заданиями).		
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	техника игры; правила судейства; выполнение техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведение мяча. упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		1,2
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств		1,2
Тема 3.8. Контрольные занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		3
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	
Тема 4.1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) На каждом занятии планируется	26	1,2



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 11 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	<p>решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта</p>		
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>32</b>	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	1,2
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий</p>		



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1	стр. 12 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

	спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, техникотактических приёмов игры. В процессе занятий по волейболу каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия волейболом		
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b> совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 13 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры		1,2
Тема 5.7. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		1,2
Тема 5.8. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		3
<b>Итого:</b>		<b>124</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный уровень (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 14 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**

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

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

Спортивный зал № 106 Спортивный зал № 106 (457100 Челябинская область, г. Троицк, ул. Октябрьская, д.79, Ауд. № 106, площадь 62,35 кв.м.).

Основное оборудование: учебная и специализированная мебель: стулья, гимнастическая стенка с турником и брусьями, стол теннисный, скамейки, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, турники, туристические коврики для занятий аэробикой, лыжи.

Тренажерный зал № 106 Спортивный зал № 106 (457100 Челябинская область, г. Троицк, ул. Октябрьская, д.79, Ауд. № 106, площадь 62,35 кв.м.).

Основное оборудование: велотренажёр, беговая дорожка, скакалки, гимнастические обручи, степ - платформы, ковер.

Набор демонстрационного оборудования: ЖК телевизор, DVD плеер.

Кабинет информатики (компьютерный класс) - учебная аудитория для проведения занятий всех видов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 216.

Основное оборудование: учебная и специализированная мебель, доска учебная, рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя оборудованное с выходом в сеть Интернет, средства визуализации, наглядные пособия.

Программное обеспечение: Windows 10 Professional (срок действия лицензии: бессрочно) Microsoft Office Профессиональный 2016 (срок действия лицензии: бессрочно) Microsoft Visual Studio 2010 Pro (срок действия лицензии: бессрочно) Corel Draw Graphics Suite X6 - Договор № 505 от 23.08.2013 (срок действия лицензии: бессрочно) Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition - Договор № К-0054-Р от 19.01.2022, СПС Консультант Плюс, договор № К-2997 от 27.12.2023 (срок действия: по 31.12.2024).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), к электронной информационно-образовательной среде вуза, к современным профессиональным базам



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 15 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

данных и информационным справочным системам.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2022. - 474 с. - ISBN 978-5-907477-56-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136438>
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

### Дополнительная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113>
2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>.
4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). —



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 16 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

### Интернет-ресурсы:

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : <https://elibrary.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com//>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
4. ЭБС ZNANIUM.COM - <https://znanium.com>
5. ЭБС «Юрайт» - <https://urait.ru/>

### 3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Для освоения дисциплины в фонде библиотеки и электронно-библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная литература в виде электронных документов.

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к электрической сети технических средств обучения.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и ассистивных информационных технологий, предоставляемых ЧелГУ по запросу обучающегося.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 17 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме шрифтом Брайля);

для лиц с нарушениями слуха (в печатной форме, в форме электронного документа);

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

Доступ обучающихся к учебным ресурсам осуществляется в системе дистанционного обучения «Moodle» через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СПЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 18 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

При проведении процедуры оценивания результатов освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов освоения дисциплины может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</i>	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов,	<ul style="list-style-type: none"><li>• тестирование на знание терминологии по теме;</li><li>• Тестирование</li><li>• Контрольная работа</li><li>• Наблюдение за выполнением практического задания.</li></ul>



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Троицкий Филиал

Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.04. Физическая культура  
Специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Версия документа - 1

стр. 19 из 19

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

<p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>(деятельностью студента)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Оценка выполнения практического задания(работы),</li></ul> <p>Другие формы контроля,</p> <p>Зачет</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> 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 профессии (специальности)</p>		