

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захарова Оксана Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.06.2026 21:18:38
Уникальный программный ключ:
с3589f9968e34438eccf19144ef85784235f05

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

**Приложение 2.13.
к ОПОП по специальности**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

Тула - 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена 23.02.01 « Организация перевозок и управление на транспорте.»

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Студент после изучения дисциплины должен обладать следующими общими (ОК) компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
в том числе контрольные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация в форме зачетов	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 2 часа			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала.	2	2
	Введение. Физическая культура в обеспечении здоровья. Задачи физической культуры в колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим).		
	Самостоятельная работа: выполнение домашнего задания, подготовка рефератов по темам 1.2, 1.3, 1.4	2	
Раздел II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 172 часов			
Тема 2.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала.	24	2
	Бег на короткие дистанции Специальные беговые упражнения на скорость. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с преследованием с высокого и низкого старта. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, эстафетный бег 4X100 м, 4X250 м. Бег по		

	<p>повороту. Челночный бег 3x10м, 3x20м Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контр. упр. в беге на 30,60,100,250,500 метров и в челночном беге 3x10, 3x20м.</p> <p>Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка</p> <p>Техника бега на длинные дистанции. Финишный рывок Совершенствование техники бега на спусках и подъемах (бег в чередовании с ходьбой). Упражнения на выносливость (медленный бег от 4 до 14-15 минут), бег по прямой с различной скоростью. Бег 400-600м в умеренном темпе, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Бег по пересеченной местности в медленном темпе</p> <p>Контрольные упражнения в беге на 1000,1500,3000 метров (юноши), 1000, 1500, 2000 метров (девушки).</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Разновидности прыжков. Специальные упражнения для прыжков в длину. Прыжок в длину с места вперед, назад. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (при наличии прыжковой ямы). Совершенствование техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.</p>		
	<p>Выполнение контрольных нормативов по л/а</p>		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>- подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге на короткие дистанции, в беге на длинные дистанции, совершенствование техники прыжковых упражнений.</p>	24	
	<p>Содержание учебного материала.</p>	26	2

Тема 2.2 Спортивные и подвижные игры	Баскетбол(ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину(с места, в движении,прыжком).Приемы овладения мячом ,прием техники защиты –перехват, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.Правила игры. Техника безопасности игры.Игра по правилам. Волейбол (стойки, перемещения,передача,подача, нападающий удар,приемы мяча сверху и снизу, блокирование, правила игры, техника безопасности,игра по правилам). Футбол(удар по летящему мячу, удары головой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, техника безопасности игры, игра по правилам). Подвижные игры		
	Выполнение зачетных заданий		
	Самостоятельная работа: - отработка отдельных элементов владения мячом, передач, ударов.	26	
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.	22	2
	Исходное положение (стойки), перемещения, основные способы передвижения,повороты, спуски, подъемы и торможения, передвижения на скорость.		
	Самостоятельная работа: - выполнение домашних заданий , подготовка к сдаче зачетных заданий	22	
	Содержание учебного материала.	22	2

Тема 2.4 Настольный теннис	Основные правила в настольный теннис, ведение счета, судейство. Подача мяча, прием мяча, учебно- тренировочные игры.		
	Самостоятельная работа: - отработка отдельных элементов в настольном теннисе.	22	
Тема 2.5 гимнастика	Содержание учебного материала:	26	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика и опорные прыжки.		
	Самостоятельная работа: развитие физических качеств.	26	
Тема 2.6 ППФП	Содержание учебного материала.	22	2
	Упражнения для разных групп мышц, контрольные нормативы, комплексы упражнений. Круговая тренировка, отжимания, подтягивания		
	Самостоятельная работа: развитие физических качеств.	22	
	.		

Тема 2.7 Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала.	24	2
	Дыхательная гимнастика Атлетическая гимнастика Элементы единоборства Спортивная гимнастика Ритмическая гимнастика Работа на тренажерах		
	Самостоятельная работа: развитие физических качеств.	24	
Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета			
ИТОГО		174	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (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)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется при наличии:

- спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- спортивного инвентаря (мячи, шахматы, шашки, футбольные ворота, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты и трапики, гимнастическая стенка, навесные перекладины, обручи, скакалки, теннисные столы, ракетки, шарик)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2022.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2022.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2022

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2022. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миринова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2015.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2015.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных нормативов и промежуточной аттестации..

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки предметных результатов обучения
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p><i>Оценка умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</i></p> <p><i>Оценка умения использовать приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</i></p> <p><i>Оценка владения приемами страховки и самостраховки,</i></p> <p><i>Оценка умения составлять комплексы оздоровительной, ритмической, аэробной и атлетической гимнастики</i></p> <p><i>Оценка индивидуального или фронтального опроса о влиянии оздоровительных систем для укрепление здоровья</i></p> <p><i>Оценка участия во внутриколледжных спортивных мероприятиях</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестовых заданий</i></p> <p><i>Оценка знаний о способах контроля своей физической подготовленности</i></p> <p><i>оценка умения правильно планировать свои индивидуальные занятия, оценка выполнения реферативных работ</i></p>

