

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 09.07.2025 21:30:24  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И  
УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

**2025**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>9</b>  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</b> |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                    | <b>13</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам). При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):**

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла **основной профессиональной образовательной программы** (программы подготовки специалистов среднего звена).

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В учебном процессе *воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.*

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие и профессиональные компетенции (ОК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативные сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)**

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b><i>Объем часов</i></b> |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                         | 168                       |
| в том числе:                                                         |                           |
| Аудиторная работа                                                    | 4                         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                   | 164                       |
| <b>Промежуточная аттестация:</b><br><i>2 курс – зачет с оценкой.</i> |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура (заочная форма обучения)

| Наименование разделов и тем                                                                                | Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объем часов | Формируемые компетенции и личностные результаты |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| 1                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                                               |
| <b>Введение</b>                                                                                            | Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                 |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                           | <b>Общетеоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>    |                                                 |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально- биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Рефераты и доклады по теме ЗОЖ. | 4           | ОК 04,08<br>ЛР 9, 19, 21, 22                    |
| <b>Раздел 2.</b>                                                                                           | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>38</b>   |                                                 |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Практические занятия</b><br><b>Спринтерский бег</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.<br>2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование<br>3. Техника эстафетного бега<br>4. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16          | ОК 04,08<br>ЛР 9,19, 21,22                      |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Развитие скоростной выносливости при беге.</b>                                      | 1 Техника бега на средние дистанции<br>2. Высокий старт<br>3. Техника бега на длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b>   | ОК 04,08<br>ЛР 9, 19, 21, 22                    |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                              |
| <b>Тема 2.3.<br/>Прыжки в длину<br/>разбега</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | ОК04,08<br>ЛР 9, 19, 21, 22  |
|                                                 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b> |                              |
| <b>Раздел 3</b>                                 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>44</b> |                              |
| <b>Тема 3.1<br/>Баскетбол</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | ОК 04,08<br>ЛР 9, 19, 21, 22 |
|                                                 | 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски<br>2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. | <b>14</b> |                              |
| <b>Тема 3.2<br/>Волейбол</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>20</b> | ОК04,08<br>ЛР 9, 19, 21, 22  |
|                                                 | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.<br>2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование<br>3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.<br>4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.<br>5. Правила игры, жесты судьи.                                                                                                                                                           |           |                              |
| <b>Тема 3.3<br/>Футбол</b>                      | <b>Техника безопасности на занятиях футбола.</b><br><b>Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения.</b>                                                                                                                              | <b>10</b> | ОК 04,08<br>ЛР 9, 19, 21, 22 |
| <b>Раздел 4</b>                                 | <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>42</b> |                              |



|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Элементы</b><br><b>атлетической</b><br><b>гимнастики</b><br><b>(оздоровительное</b><br><b>направление)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                              |
|                                                                                                                                  | <b>1.Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.</b><br><b>2.Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.</b>                                                | <b>42</b>                            | ОК 04,08<br>ЛР 9, 19, 21, 22 |
| <b>Раздел 5</b>                                                                                                                  | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>40</b>                            |                              |
| <b>Тема 5.1</b><br><b>ППФП</b>                                                                                                   | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки. Сдача норм ГТО | 40                                   | ОК04,08<br>ЛР 9, 19, 21, 22  |
|                                                                                                                                  | <b>максимальная нагрузка</b><br><b>самостоятельные занятия</b><br><b>лекция</b>                                                                                                                                                                                      | <b>168</b><br><b>164</b><br><b>4</b> |                              |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1 Основные источники:**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

##### **3.2.2 Дополнительная литература:**

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

##### **3.2.3 Интернет-ресурсы**

1. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(У, З, ОК, ЛР)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Показатели оценки<br>результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие и профессиональные компетенции (ОК):</p> <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного</p> | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия по работе с информацией. Написание реферата.</li> </ul> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> </ul> <p>Тесты по ППФП- сдача норм ГТО согласно возрастной ступени.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>образа жизни, спорта;<br/>предупреждающий либо<br/>преодолевающий<br/>зависимости от алкоголя,<br/>табака, психоактивных<br/>веществ, азартных игр и т.д.<br/>Сохраняющий<br/>психологическую<br/>устойчивость в ситуативное<br/>сложных или стремительно<br/>меняющихся ситуациях;<br/>ЛР 19. Уважительное<br/>отношения обучающихся к<br/>результатам собственного и<br/>чужого труда;<br/>ЛР 21. Приобретение<br/>обучающимися опыта<br/>личной ответственности за<br/>развитие группы<br/>обучающихся;<br/>ЛР 22. Приобретение<br/>навыков общения и<br/>самоуправления</p> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

