

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Елецкий техникум железнодорожного транспорта –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет
путей сообщения»

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

2026 г.

Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Освоение рабочей программы направлено на привитие здорового образа жизни и дает возможность повторить и углубить знания и умения и навыки в различных видах спортивных игр. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Цель программы - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Заместитель директора по учебной работе Н.П. Кисель



Рецензия

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте и с учетом примерной программы по дисциплине «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закреплению и контроль.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цель программы - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»

И.Ю. Попова



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 6 |
| 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:..... | 6 |
| 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины..... | 6 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 7 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 7 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины..... | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 19 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение..... | 19 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения..... | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 20 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Умения | Знания |
|----------------|--|--|
| ОК 04 ОК 08 | <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | | | | | |
|--|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| | Всего | в т.ч. в 3-м семестре | в т.ч. в 4-м семестре | в т.ч. в 5-м семестре | в т.ч. в 6-м семестре | в т.ч. в 8-м семестре |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 215 | | | | | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 176 | 32 | 66 | 51 | 32 | 34 |
| В том числе: | | | | | | |
| Лекции | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Практические занятия | 166 | 30 | 42 | 32 | 30 | 32 |
| Самостоятельная работа обучающегося | 39 | | 22 | 17 | | |
| Промежуточная аттестация в форме: | | зачет | зачет | зачет | зачет | дифференцированный зачет |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч |
|---|--|----------------|
| 1 | 2 | 3 |
| <i>III семестр</i> | | 32 |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 4 |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала | 4 |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 1. Двигательная активности и её значение для организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы. Разработка дневника самоконтроля. | 2 |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | | 10 |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала | 2 |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | |
| Тема 2.2. | Содержание учебного материала | 2 |
| Совершенствование техники длительного бега | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | |
| Тема 2.3. | Содержание учебного материала: | 2 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | |

| | | |
|---|---|-----------|
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | |
| Раздел 3. Волейбол | | 14 |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 10. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 11. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 12. Отработка навыков судейства в волейболе | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 13. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. | |

| | | |
|---|--|-----------|
| Раздел 4. Гимнастика | | 4 |
| Тема 4.1. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| Тема 4.2 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 2 |
| | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | - |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 15. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | |
| Итого в III семестре | | 32 |
| <i>IV семестр</i> | | |
| Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2 |
| Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | 2 |
| | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 2 |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 12 |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 8 |
| | В том числе практических занятий | 8 |
| | Практическое занятие № 16. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 2 |
| | Практическое занятие № 17. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 2 |
| | Практическое занятие № 18. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 2 |
| | Практическое занятие № 19. Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 |

| | | |
|---|--|-----------|
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники лыжных ходов. | 4 |
| Раздел 7. Баскетбол | | 15 |
| Тема 7.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | |
| Тема 7.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | |
| Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | |
| Тема 7.4 Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | |
| Тема 7.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 24. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка». Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры. | 5 |
| Раздел 8. Бадминтон | | 15 |
| Тема 8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Игра по правилам. | |
| Тема 8.2. | Содержание учебного материала | 2 |

| | | |
|--|---|--|
| Подачи | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 26. Отработка подач. Игра по правилам. | |
| Тема 8.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 27. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по правилам. | |
| Тема 8.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | 4 |
| | В том числе практических занятий | 4 |
| | Практическое занятие № 28. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 |
| | Практическое занятие № 29. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры. | 5 |
| Раздел 9. Настольный теннис | | 22 |
| Тема 9.1. Настольный теннис | Содержание учебного материала | 14 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 30. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. | 2 |
| | Практическое занятие № 31. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. | 2 |
| | Практическое занятие № 32. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. | 2 |
| | Практическое занятие № 33. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. | 2 |
| | Практическое занятие № 34. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. | 2 |
| | Практическое занятие № 35. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. | 2 |
| | Практическое занятие № 36. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры. |

| | | |
|---|--|-----------|
| Итого в IV семестре | | 66 |
| <i>V семестр</i> | | |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2 |
| Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | 2 |
| | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 2 |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | | 16 |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 2 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | 2 |
| | В том числе практических занятий Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 2 |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 2 |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, | 2 |

| | | |
|--|--|-----------|
| в беге и прыжках | 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег. Закрепление и совершенствование техники бега. | 6 |
| Раздел 3. Волейбол | | 21 |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по упрощённым правилам волейбола. | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по правилам. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 7 |

| | | |
|---|--|-----------|
| | Совершенствование техники и тактики игры. | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 12 |
| Тема 4.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 13. Отработка строевых приёмов | |
| Тема 4.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 14. Отработка техники акробатических упражнений | |
| Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 4 |
| | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | |
| | В том числе практических занятий | 4 |
| | Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ | 2 |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 |
| Итого в V семестре | | 51 |
| <i>VI семестр</i> | | |
| Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2 |
| Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | 2 |
| | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 2 |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 6 |

| | | |
|--|--|-----------|
| Тема 6.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | Содержание учебного материала | 6 |
| | В том числе практических занятий | 6 |
| | Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 2 |
| | Практическое занятие № 18. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. | 2 |
| | Практическое занятие № 19. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. | 2 |
| Раздел 7. Баскетбол | | 12 |
| Тема 7.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | |
| Тема 7.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | |
| Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | |
| Тема 7.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | |
| Тема 7.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 24. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам. | |
| | Практическое занятие № 25. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам. | 2 |

| | | |
|---|--|-----------|
| Раздел 8. Бадминтон | | 8 |
| Тема 8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 4 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | |
| | Практическое занятие № 27. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по правилам. | 2 |
| Тема 8.2. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 28. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | |
| | Практическое занятие № 29. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | 2 |
| Раздел 9. Настольный теннис | | 4 |
| Тема 9.1. Настольный теннис | Содержание учебного материала | 4 |
| | В том числе практических занятий | 4 |
| | Практическое занятие № 30. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. | 2 |
| | Практическое занятие № 31. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | 2 |
| Итого VI семестре | | 32 |
| <i>III семестр</i> | | |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2 |
| Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | 2 |
| | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 2 |
| Раздел 2. Лыжная подготовка | | 8 |

| | | |
|--|---|-----------|
| Тема 2.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | Содержание учебного материала | 8 |
| | В том числе практических занятий | 8 |
| | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 2 |
| | Практическое занятие № 2. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 2 |
| | Практическое занятие № 3. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 2 |
| | Практическое занятие № 4. Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 |
| Раздел 3. Баскетбол | | 12 |
| Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | |
| Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | |
| Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | |
| Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам. | |
| | Практическое занятие № 10. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с | 2 |

| | | |
|--|--|----------|
| | остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам. | |
| Раздел 4. Бадминтон | | 8 |
| Тема 4.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | |
| | Практическое занятие № 12. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по правилам. | 2 |
| Тема 4.2. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | 2 |
| | В том числе практических занятий | 2 |
| | Практическое занятие № 13. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | |
| | Практическое занятие № 14. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. | 2 |
| Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 4 |
| Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 4 |
| | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | |
| | В том числе практических занятий | 4 |
| | Практическое занятие № 15. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально | 2 |

| | | |
|------------------------------------|---|------------|
| | значимых двигательных действий для различных групп труда. | |
| | Практическое занятие № 16. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| <i>Итого в III семестре</i> | | 34 |
| <i>Всего</i> | | 215 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 13.04.2026).

2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722> (дата обращения: 13.04.2026).

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583475> (дата обращения: 13.04.2026).

Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120> (дата обращения: 13.04.2026)

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585844> (дата обращения: 13.04.2026).

Печатные издания и информационные ресурсы

1. ЭБС «IPRbooks»
2. ЭБС «ЮРАЙТ»
3. ЭБ УМЦ ЖДТ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. |

Лист согласования

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2026 -2027 учебный год

Дополнения и изменения в рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) на 2026- 2027 учебный год в рабочую программу внесены следующие изменения:

1.Внесены изменения:

- П. 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.
- П. 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.
- П.4 Контроль и оценка результатов.

2. Внесены изменения в дополнительную литературу.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

« _____ » _____ 20__ г. протокол № ____.

Председатель ЦК _____ /Н.А. Карасева/