

Федеральное агентство железнодорожного транспорта  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет  
путей сообщения» в г. Новоалтайске

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)  
базовая подготовка среднего профессионального образования

Новоалтайск  
2025

ОДОБРЕНА  
Цикловой комиссией социально-  
гуманитарных дисциплин  
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Н. Н. Макарова

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего  
образования от 17 мая 2012 года №  
413(в редакции от 12.08.2022 № 732) и  
Федерального образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности 23.02.01  
Организация перевозок и управление  
на транспорте (по видам)

УТВЕРЖДЕНА  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Т. В. Добшикова  
«29» августа 2025 г.

Составитель:  
Н. Ю. Белова, преподаватель высшей квалификационной категории филиала  
СГУПС в г. Новоалтайске

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                     | СТР. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЙ<br>КУЛЬТУРЫ | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                                         | 11   |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                   | 20   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                         | 23   |

## **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

### **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1 Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развития ОК и ПК.

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,</li> </ul> | <p><b>ПР6 2.</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>ПР6 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПР6 5.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |                                                                       |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>ПР6 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>работать в коллективе и команде</p> | <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul> | <p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПР6 5.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                   | - развивать способность понимать мир с позиции другого человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность</li> </ul> | <p><b>ПР6 1.</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p><b>ПР6 2.</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>ПР6 3.</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p><b>ПР6 4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</p> |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                          | <p>за решение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>работоспособности;</p> <p><b>ПРб 5.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p><b>ПРб 6.</b> Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>ПК 1.2</b> Организовывать работу персонала по выполнению требований обеспечения безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и</li> </ul> |

|  |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным | двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов личностных результатов:  
ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                                              | <b>Объем в<br/>часах</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Объем образовательной дисциплины</b>                                                | <b>72</b>                |
| в т.ч.                                                                                 |                          |
| Основное содержание                                                                    | <b>52</b>                |
| теоретическое обучение                                                                 | 2                        |
| практические занятия                                                                   | 50                       |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание<br/>( содержание прикладного модуля)</b> | <b>18</b>                |
| в т.ч.                                                                                 |                          |
| теоретическое обучение                                                                 | 2                        |
| практические занятия                                                                   | 16                       |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>                                      | <b>2</b>                 |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                     | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль                                                                                                                                                                             | Объем часов | Формируемые компетенции    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| 1                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                          |
| Раздел 1                                                                                        | Физическая культура, как часть культуры общества и человека                                                                                                                                                                                                                                                    | 4           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.2 |
| Основное содержание                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                            |
| Тема<br>1.1.Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |
|                                                                                                 | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |             |                            |
|                                                                                                 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                          |             |                            |
|                                                                                                 | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания                                                                                                       |             |                            |
|                                                                                                 | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение                                                                                                                                                                                                             |             |                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
|  | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|  | Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) |  |  |  |
|  | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|  | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|  | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------|
|                                                                            | <p>одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p> |   |                                 |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                 |
| <b>Тема</b><br><b>1.2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка | <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение раздела</p>                                                                                                                              | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 8 <b>ПК1.2</b> |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                          | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br><b>ПК 1.2</b> |
| <b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>16</b> |                                         |
|                                                                                                                                          | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                         |
| <b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упр. для различных форм организации занятий физической культурой | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения (основа комплексов упражнений для специальности)<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности (основа комплексов упражнений для специальности) | 2         | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br><b>ПК 1.2</b> |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                      | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» (основа комплексов упражнений для специальности)                                                                                    | 2         | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br><b>ПК 1.2</b> |
| <b>Тема 2.3.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм                                                       | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.( тесты ППФП)                                                                                                                                                    | 2         | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br><b>ПК 1.2</b> |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| организации занятий при решении проф.-ориентированных задач                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                      |
| <b>Тема 2.4.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                       | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности (кроссфит с упражнениями для данной специальности)                                                                                                                                        | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br><b>ПК 1.2</b> |
| <b>Тема 2.5.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (комплекс упражнений для специальности)                                                       | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br><b>ПК 1.2</b> |
| <b>Тема 2.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                           | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания (комплекс упражнений для специальности) | 4         | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br><b>ПК 1.2</b> |
|                                                                                                                                                                               | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий – тесты ППФП)                                                                                                                   | 2         |                                      |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>50</b> |                                      |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                   |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>Гимнастика – 8</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                   |
| <b>Тема 2.7.</b> Основная гимнастика, спортивная гимнастика | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                                                                                             | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.2</b> |
|                                                             | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Освоение технических элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) |   |                                   |
| <b>Тема 2.8.</b> спортивная гимнастика                      | Совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |                                   |
| <b>Тема 2.9.</b> Акробатика                                 | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».                                                                                                                                   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.2</b> |
|                                                             | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может меняться)                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                                   |
| <b>Лыжная подготовка – 8</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                   |
| <b>Тема 2.10</b> Лыжная подготовка                          | Освоение техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.2</b> |
|                                                             | Совершенствование техники попеременно-двушажного хода. Прохождение дистанции 4 км (девушки) и 6 км (юноши) без учета времени                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                   |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                      |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|
|                                                 | Совершенствование техники одновременных ходов. Игры и эстафеты на лыжах.                                                                                                                                                                                 | 2 |                                      |
|                                                 | Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время.                                                                        | 2 |                                      |
| <b>Баскетбол – учебно-тренировочные занятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                      |
| <b>Тема 2.11.</b> Баскетбол                     | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.<br>Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.<br>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. | 2 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 <b>ПК 1.2</b> |
|                                                 | Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.<br>Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.          | 2 |                                      |
|                                                 | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                          | 2 |                                      |
|                                                 | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                            | 2 |                                      |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                      |
| <b>Волейбол – учебно-тренировочные занятия</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                      |
| <b>Тема 2.12.</b> Волейбол                      | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача мяча.                                                                                       | 2 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 <b>ПК 1.2</b> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|
|                                   | Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | 2 |                                   |
|                                   | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                       | 2 |                                   |
|                                   | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                         | 2 |                                   |
| <b>Легкая атлетика - 18</b>       |                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                   |
| <b>Тема 2.13.</b> Легкая атлетика | Входное и итоговое тестирование. Определение индивидуального уровня физического развития и двигательной подготовленности по следующим тестам: бег 30 м, подтягивание прыжок в длину с места, челночный бег 10х5 м, наклон туловища    | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.2</b> |
|                                   | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                         | 2 |                                   |
|                                   | Совершенствование техники спринтерского бега<br>Освоение техники метания гранаты.                                                                                                                                                     | 2 |                                   |
|                                   | Эстафеты с этапами до 400 м. Развитие специальной выносливости .                                                                                                                                                                      | 2 |                                   |
|                                   | Совершенствование техники (кроссового бега: средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                                                                                                                         | 2 |                                   |
|                                   | Повторение техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                                                          | 2 |                                   |
|                                   | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                                                   | 2 |                                   |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                   |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |    |                                      |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------|
|                                                                 | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 2  |                                      |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет с оценкой)</b> |                                                                                                                                                                                                       | 2  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 <b>ПК 1.2</b> |
| <b>Всего:</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                       | 72 |                                      |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

лыжная база, оснащенная лыжным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные №6, №7; стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные ; волейбольные мячи; мячи для футбола №4, №5 ; мячи для гандбола; насос; сумка для переноса мячей, жилетки игровые, конусы игровые.

#### **Гимнастика**

стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая универсальная; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, бревно гимнастическое напольное, скакалки гимнастические.

#### **Легкая атлетика**

стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, стартовые колодки, мячи для метания, гранаты для метания, ядро для толкания, копье для метания, секундомер.

#### **Общефизическая подготовка**

медболы, гири 8, 12, 14, 16 кг, веса напольные, утяжелители,

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, теплые раздевалки. Лыжный инвентарь- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази, парафины, утюжок.

#### **Оборудование для проведения соревнований**

Разметочная дорожка для прыжков в длину с места; веса напольные, станок для отжиманий; мегафон.

#### **Прочее**

Аптечка медицинская

#### **Открытая спортивная площадка**

брусok отталкивания для прыжков в длину; прыжковая яма ; турник уличный; полоса препятствий; ворота мини-футбольные; сетки для мини-футбольных ворот; барьеры для бега; флажки разметочные; палочки эстафетные; указатели дальности метания; нагрудные номера, мерный шнур; секундомеры; рулетка; секундомер.

### 3.2 Информационное обеспечение дисциплины

#### Основная литература:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

#### Дополнительная литература:

1. Бишаева А. Физическая культура : учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст: электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/941740>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст: электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932719>. Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — Текст: электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932718>. Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.

#### Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [сайт].  
Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сообщество учителей физической культуры [сайт]. Форма доступа <http://www.trainer.h1.ru/>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [электронный ресурс]. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

4. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)

5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - режим доступа: свободный. – Текст:электронный.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты.

| Общая /<br>профессиональная<br>компетенция                                                                                                                                                   | Раздел/тема                                                                                                         | Тип оценочных<br>мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | Р.1, темы: 1.1;1.2;1.3;1.4;<br>П/о – 1.5;1.6.<br>Р.2, темы: 2.1;2.2;2.3;2.4;2.5<br>о/с, темы: 2.6;2.7;2.8;2.9;2.10  | - фронтальный опрос;<br>- вызов обучающихся;<br>- оценка подготовленных обучающимися докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий;                                                                                                                             |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Р.1, темы: 1.1;1.2;1.3;1.4;<br>П/о – 1.5;1.6.<br>Р.2, темы: 2.1;2.2;2.3;2.4;2.5<br>о/с, темы: 2.6;2.7;2.8;2.9;2.10  | - составление кроссворда;<br>- контрольное тестирование;                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р.1, темы: 1.1;1.2;1.3;1.4;<br>П/о – 1.5;1.6.<br>Р.2, темы: 2.1;2.2;2.3;2.4;2.5;<br>о/с, темы: 2.6;2.7;2.8;2.9;2.10 | - в ы п о л н е н и е самостоятельной работы;<br>-заполнение дневника самоконтроля;<br>-сдача контрольных нормативов;<br>- составление профессиограмм;<br>-сдача нормативов ГТО;<br>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; |
| ПК 1. 2 Организовывать работу персонала по выполнению требований обеспечения безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций   | П/о – 1.5;1.6.<br>Р.2, темы: 2.1;2.2;2.3;2.4;2.5                                                                    | -демонстрация комплекса ОРУ;<br>-выполнение упражнений на промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 727726204259956664116557694330732115049131841889

Владелец Куртушан Александр Иванович

Действителен с 17.07.2026 по 17.07.2027