

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
 Государственное автономное профессиональное образовательное
 учреждение Архангельской области
«Архангельский политехнический техникум»
 (ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
 Заместитель директора
 по учебно-производственной
 работе
 А.В. Афанасьева
 «12» ноября 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОПОП профессии 23.01.22 Проводник на железнодорожном транспорте

Уровень образования – среднее общее

Преподаватель ФИО

Распределение часов	Количество часов						Промежу- точная аттестация без взаимо- действия с преподават елем	Вид промежу- точной аттестации
	всего	в т.ч. на теорию	в т.ч. на лаб- практич. занятия	в т.ч. на курсово й проект (работу)	в т.ч. на самосто- ятельную работу	в т.ч. на промежу- точную аттестаци ю (во взаимодей ствии с преподава телем)		
на всю дисциплину по учебному плану	44		38		4	2		ДЗ
на 1 семестр	44		38		4	2		ДЗ
на 2 семестр								

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 23.01.22 Проводник на железнодорожном транспорте, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2025 г. №210.

Организация-разработчик: ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»

Разработчик:

Козьмина О.Г., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность


подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения строительного профиля, машиностроения, наземного транспорта и беспилотных летательных аппаратов

Протокол № 3 от «12 ноября» 2025 г.

Председатель Машанова М.В.


подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.22 Проводник на железнодорожном транспорте.

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	– знание современного состояния физической культуры и спорта; – знание оздоровительных систем физического воспитания; – знание форм и содержания физических упражнений; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.

– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	
--	--

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины максимальная учебная нагрузка	44
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	38
самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час.	Коды ПК, ОК и ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1	Основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		14	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		6	
	1	Практическое занятие № 1. 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	
	2	Самостоятельная работа №1. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально - активную, полезную деятельность. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	2	
	3	Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
	4	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	5	Самостоятельная работа №2. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		2	
	6	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	2	

Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
	7	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. 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.	2	
Раздел 2	Волейбол		8	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		2	
	8	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		2	
	9	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 2.3. Тактика игры в защите и нападении. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		2	
	10	Практическое занятие № 8. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 2.4. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		2	
	11	Практическое занятие № 9. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Раздел 3	Баскетбол		6	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		2	
	12	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 3.2. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		2	
	13	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8

Тема 3.3. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
	14	Практическое занятие № 12. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2	
Раздел 4	Гимнастика		6	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 4.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		2	
	15	Практическое занятие № 13. Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 4.2. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
	16	Практическое занятие № 14. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. Разучивание и выполнение упражнений с гириями. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	2	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
	17	Практическое занятие № 15. 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. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	2	
Раздел 5	Настольный теннис		4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
Тема 5.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		4	
	18	Практическое занятие № 16. Ознакомление с техникой владения теннисной ракеткой. Изучение стойки игрока, перемещения, техника приема мяча.	2	
	19	Практическое занятие № 17. Ознакомление и изучение техники подачи мяча различным способом. Изучение техники нападающего удара различным способом. Прием контрольного норматива: техника и тактика игры.	2	
Раздел 6	ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)		4	ОК 1
	Содержание учебного материала		4	ОК 2

Тема 6.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка	20	Практическое занятие № 18. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств. Совершенствование значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии.	2	ОК 3 ОК 4 ОК 8
	21	Практическое занятие № 19. Круговая тренировка на развитие всех групп мышц. Контрольные тесты по ППФП.	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачёта			2	
Всего (включая самостоятельную работу), час.				44

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

- тренажерный зал.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020. — 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность	- выполнение индивидуальных заданий; - защита рефератов, индивидуальных проектов; - тестирование - ПЗ № 1-19

– умение правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	
– знание современного состояния физической культуры и спорта; – знание оздоровительных систем физического воспитания; – знание форм и содержания физических упражнений; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.	– знать современное состояние физической культуры и спорта; – знать оздоровительные системы физического воспитания; – знать формы и содержания физических упражнений; – знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знать средства и методы тренировки.	- ПЗ № 1-19 - тестирование;
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		