

**Приложение 2.4**  
**к ОПОП-П по специальности**  
**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте**  
**(по видам)**

**Рабочая программа дисциплины**  
**«ОГСЭ.04 Физическая культура»**

**2024 г.**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОГСЭ.04 Физическая культура»

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК.02 ОК.03 ОК.06	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	168	62
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	24	-
Промежуточная аттестация в <i>форме диф.зачета</i>	-	-
Всего	<b>336</b>	<b>62</b>

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>64</b>		
<b>Тема 1.1. Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1   Теория «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».			
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся :</b>			2
	1   ТБ самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль.			
	<b>Практические занятия:</b>			18
	1   Закрепление техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.			
	2   Закрепление техники бега с высокого и низкого старта.			
	3   Бег с варьированием скорости до 10 мин. (бег в равномерном темпе).			
	4   Бег на развитие координационных способностей - челночный бег. Зачет - челночный бег 3x10 м.			
	5   Закрепление техники бега на средние дистанции (2000, 3000м.)			
<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		18		
1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге»; «Легкая атлетика - королева спорта»;				
2   Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка				
<b>Тема 1.2. Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1   Техника метания гранаты			
	<b>Практические занятия:</b>			6
	1   Метание в цель с места, с небольшого разбега и полного разбега.			
	2   Закрепление техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).			
3   Закрепление техники толкание ядра.				

	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1   Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.		
<b>Тема 1.3. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Техника прыжка в длину с разбега, с места.		
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	1   Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с подбором индивидуального разбега.		
	2   Совершенствование техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».		
	2   Выполнение домашних заданий: разучивание техники прыжков, утренняя пробежка.		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Общеразвивающие упражнения без предметов (комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища).		
	2   Совершенствование ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели, эспандеры, скакалка, обручи, мячи).		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся :</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: комплекс УГГ.		
<b>Тема 2.2. Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Техника безопасности на спортивных снарядах.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.		
	2   Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: подтягивание на перекладине, упражнения на пресс, упражнение на тренажерах.		
<b>Тема 2.3. Упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Гимнастические элементы на брусках.		

на брусках	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках - юноши.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и само страховка при выполнении гимнастических упражнений».		
	2	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 2.4. Опорные прыжки	1	Виды гимнастических прыжков.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла: «ноги врозь».		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Способы регулирования физических нагрузок».		
Тема 2.5. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.		
	2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.			
<b>Раздел 3. Спортивные игры: футбол</b>			<b>20</b>	
Тема 3.1. Техника ударов по мячу и остановка мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		1	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Изучение техники ударов по мячу.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Удары по мячу ногой, удары головой.		
	2	Остановка мяча ногой, грудью.		
<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.			
Тема 3.2. Техника ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Изучение техники ведения мяча.		
	<b>Практические занятия:</b>			
1	Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.			

	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.3. Техника отбора мяча и обманные движения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Отбор мяча у соперника.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.4. Техника игры вратаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Действие вратаря в команде.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Стойка вратаря, его действия.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.5. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Тактика игры, защиты и нападения в футболе.		
	<b>Практические занятия:</b>	1	
	1   Индивидуальные, групповые, командные тактические действия игроков.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.6. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Терминология игры. Правила игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра в футбол по правилам - зачет		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».		
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 4.1.  Техника передвижений, остановок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	1   Техника передвижений, остановок, повороты.		
	2   Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	4	

<b>Подача мяча.</b>	1	Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку.		
<b>Тема 4.2. Прием мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
	<b>Практические занятия:</b>		9	
	1	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.		
	2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
	3	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		9	
1	Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях.			
<b>Тема 4.3. Нападающий удар, Блокирование нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Тактика нападающего удара. Тактика блока.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем).		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, правила игры в волейболе»		
<b>Тема 4.4. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Тактика игры в волейболе.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
1	Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.			
<b>Тема 4.5. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Терминология игры. Правила игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		5	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		5	
1	Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.			
<b>Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/</b>			<b>68</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 2, ОК 3,

<b>Тема 5.1.</b> <b>Упражнения на выносливость</b>	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.	10	ОК 6
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.		
	3	Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки, многоскоки, приседания.		
	4	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	5	Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на время- зачет.		
<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>			10	
1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.			
<b>Тема 5.2.</b> <b>Упражнение на снарядах и тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Техника безопасности на снарядах.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».		6	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Упражнения для силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		18	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Упражнения с гантелями (5 кг. - юноши; 4 кг. - девушки) - зачет		
	2	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	3	Упражнение с гирей (16, 24 кг.)- зачет.		
<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>			18	
1	Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.			
<b>Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол</b>			<b>44</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>			
1	Совершенствование техники ведения мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.			



	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
<b>Тема 6.2. Передача и ловля мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	1   Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2   Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		
1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.	4		
<b>Тема 6.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	1   Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2   Броски мяча с разных точек; штрафные броски - зачет.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1   Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей.	4	
2   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство и правила игры по баскетболу».			
<b>Тема 6.4. Техника защитных действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	1   Техника владения мячом (вырывание, выбивание, накрывание).		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		
1   Выполнение домашних заданий: совершенствование с правилами игры в баскетболе.	4		
<b>Тема 6.5. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		
1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.	2		
<b>Тема 6.6. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1   Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	4	

	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: подготовка к городским соревнованиям.		
	2	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
<b>Раздел 7. П.П.Ф.П.</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 7.1. Развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Средствами и методы П,П,Ф,П.		
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
	1	Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности. О.Р.У.		
<b>Тема 7.2. Развитие точности и ловкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Упражнения на развитие точности.		
	2	Упражнения на развитие ловкости движения.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».		
<b>Тема 7.3. Развитие быстроты и координационных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций.		
	2	Упражнения на развитие координационных движений		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.		
<b>Тема 7.4. Развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся :</b>			
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с	2	

		повышенной амплитудой для различных суставов».		
<b>Тема 7.5. Развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>		5	
	1	Упражнения на развитие мышечной силы.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Реферат «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».	5	
<b>Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис</b>			<b>36</b>	
<b>Тема 8.1. Техника игры, тактика игры, правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		
	<b>Практические занятия:</b>		18	
	1	Способы держания ракетки. Перемещение игрока.		
	2	Верхнее вращение, нижнее вращение.		
	3	Подача мяча: толчком, подкатом, подрезкой,		
	4	Техника ударов мяча.		
	5	Учебная игра с заданием.		
	6	Двусторонняя игра в настольный теннис.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		18	
1	Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.			
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».			
<b>Промежуточная аттестация</b>				
			<b>Всего:</b>	<b>336</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, включающий в свой состав:

- спортивный зал;
  - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
  - стрелковый тир, место для стрельбы,
- , оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2020.

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2015
2. Решетников Н.В. Физическая культура М.: ИЦ «Академия», 2014

##### Интернет-ресурсы:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /URL:www.fizkultura.ru/node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /URL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /URL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /URL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais\_and\_depertament phizical\_education/lecture8.php.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни	-последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; - дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; - показывает понимание сущности рассматриваемых понятий;	текущий контроль в форме устного опроса - тестирования - подготовки и защиты рефератов, презентаций - дифференцированный зачет
<i>Умеет:</i> использовать физкультурно-	-умело и правильно использует необходимые приемы, методы спортивных занятий; -грамотно выполняет	- практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача контрольных

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	самостоятельные работы, -аргументация и теоретическое обоснование выполняемых действий;	нормативов - зачет - участие в колледжных, городских и региональных соревнованиях
--	---	---