



Приложение 1.4 к ОПОП по профессии
23.01.24 Машинист подъёмно-транспортных машин и механизмов
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»**

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
«28» мая 2026 г.
протокол № 9
председатель ЦМК Куз
А.А.Кутузова



Утверждаю:
Директор ГБПОУ «ТКТиС»
Е.В.Тарасова
«29» мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.01.24 Машинист подъёмно-транспортных машин и механизмов с учётом примерной программы социально-экономической дисциплины «Физическая культура»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Тверской колледж транспорта и сервиса»
170008 г. Тверь, ул. Озёрная, д.12

Разработчик: Бельская Ирина Викторовна

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	6
3.1. Материально-техническое обеспечение	8
3.2. Учебно-методическое обеспечение	8
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» состоит в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость учебной дисциплины

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	38
Самостоятельная работа	-
в том числе:	
теоретическое обучение	2
Практические занятия	34
Промежуточная аттестация	2

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание	4	
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Практическая работа: Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	ОК 08
	2. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание	4	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Практическая работа «Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.»	2	ОК 08
	2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	30	
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.		ОК 08
	2. Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	2	
	3. Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время».	2	
	4. Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»». Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны».	2	
	5. Практическая работа «Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность».	2	
	7. Практическая работа «Челночный бег 3х10».	2	

	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2	
	12.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	2	
	13.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	2	
	14.	Практическая работа «Упражнения с гантелями».	2	
	16.	Практическая работа «Акробатические упражнения».	2	
	18.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	2	
	20.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений, быстроты реакции».	2	
	22.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2	
	23.	Практическая работа «Минифутбол-игра»	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			2	
Всего:			38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические
- скамейки;
- упор для отжимания
- стойки, кольца баскетбольные с рамами для выноса баскетбольного щита,
- щиты баскетбольные
- мячи футбольные,
- мячи баскетбольные,
- ворота для мини футбола
- перекладина гимнастическая универсальная
- маты гимнастические
- скакалки

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020г., -320

3.2.2. Электронные издания

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических заданий
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Устный опрос