

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
КГУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования
в чрезвычайных ситуациях

Квалификация выпускника: специалист по приему и обработке экстренных
вызовов

Кафедра физического воспитания

Форма обучения: очная

Кострома
2026

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана:

- 1) на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2023 г. № 842;
- 2) в соответствии с учебным планом по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях, утвержденным ученым советом КГУ 23.12.2025 г., протокол № 10, год начала подготовки 2026.

Разработала:

Кучина Ю.С.

заведующий кафедрой физического воспитания, к.пед.н., доцент

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры техносферной безопасности
Протокол заседания кафедры № 5 от 15.12.2025 г.
Заведующий кафедрой техносферной безопасности
Лустгартен Татьяна Юрьевна, к.т.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код и наименование формируемой компетенции	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; использовать средства Физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	60
в т. ч.	
Основное содержание	60
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	60
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	Зачет с оценкой (3,4)

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		20	
Тема 1.1. Спринтерский бег	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	4	ОК 08
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Биомеханические основы техники бега; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	4	
Тема 1.3. Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места, Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
Тема 1.4. Метание мяча	Совершенствование техники метания мяча (1кг)	4	
Тема 1.5. Челночный бег	Совершенствование техники бега. Биомеханические основы техники бега; специальные упражнения.	4	
Раздел 2. Баскетбол		10	
Тема 2.1. Ведение мяча	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места. ОФП Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 08
Тема 2.2. Передача и приём мяча	Передачи мяча. ОФП. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 2.3. Бросок по кольцу	Броски мяча в корзину в движении, прыжком. Техника штрафных бросков. ОФП	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения	Выполнение перемещений по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	ОК 08
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Приемы и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. ОФП	2	
Тема 3.3. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая и боковая подачи. Нападающий удар.	Отработка техники выполнения подач и нападающего удара. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. ОФП	2	
Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	6	
Раздел 4. Футбол		16	
Тема 4.1. Тактика игры в футбол	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Прием, остановка мяча. Удары по воротам. Тактика игры	8	ОК 08
Тема 4.2. Игра в футбол	Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Игра в защите, нападении.	8	
Раздел 5. Настольный теннис		16	
Тема 5.1. Изучение элементов стола и ракетки.	Техника безопасности по настольному теннису. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. ОФП	4	ОК 08
Тема 5.2. Игровая стойка, основные удары. Поддачи.	Игровая стойка. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. ОФП	4	
Тема 5.3. Учебная игра.	Обучение тактическим и техническим действиям. Игра по упрощённым правилам.	8	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		76	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитория	Обеспечение (м/т):
Кабинет безопасности жизнедеятельности, теории и методики физического воспитания, аудитория № 238 учебного корпуса 156000, Костромская область, г. Кострома, п. Новый, д. 1	<p>Количество посадочных мест - 66</p> <p>Оборудование: меловая доска, переносной комплект мультимедиа оборудования: экран, мультимедиа проектор View Sonic Project, ноутбук Dellinspiron15.</p> <p>Робот-тренажер «Гоша» с компьютерной тренажерной программой «Гоша», 1-09.</p> <p>Стенд «Система оповещения при пожаре», прибор приемно-контрольный Гранит 4.</p> <p>Лабораторный стенд «Средства пожаротушения».</p> <p>Лабораторный стенд для измерения сопротивления и заземления; Мегомметр М4100.</p> <p>Комплект-лаборатория «Пчелка-3»; Противогазы фильтрующие ГП-5 – 40 шт.; Противогазы фильтрующие ГП-7 – 5 шт.; Костюм Л-1 – 1 шт.; Рентгенметр Дп-5 В (5Б) – 1 шт.; Войсковой прибор химической разведки ВПХР – 2 шт.; Аптечки индивидуальные АИ-2 – 5 шт.; Индивидуальные противохимические пакеты ИПП-11 – 5 шт.</p>
Спортивный зал, аудитория № 26 здания спортивного корпуса 156000, Костромская область, р-н Костромской, г. Кострома, ул. Симановского, д. 69а	<p>Оборудование:</p> <p>брусья разновысокие – 1 шт.; бревно – 1 шт.;</p> <p>конь прыжковый – 1 шт.; козел прыжковый – 1 шт.; мостик гимнастический – 2 шт.; маты гимнастические – 20 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Classic" – 1 шт.;</p> <p>стол для настольного тенниса KETTLER "Match" – 2 шт., инвентарь для тенниса ракетки, сетки, мячи</p>
Универсальный спортивный зал, аудитория № 5 здания спортивного корпуса 156000, Костромская область, р-н Костромской, г. Кострома, ул. Симановского, д. 69а	<p>а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 баскетбольных щита, мячи);</p> <p>б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, мячи);</p> <p>гимнастическая стенка – 5 шт.;</p> <p>сектор для прыжков в длину и в высоту;</p> <p>инвентарь легкоатлетический: стойки и планка для прыжков в высоту</p>
Лыжная база, аудитория № 32 здания спортивного корпуса 156000, Костромская область, р-н Костромской, г. Кострома, ул. Симановского, д. 69а	<p>Инвентарь:</p> <p>лыжи – 25 пар; лыжероллеры – 9 пар;</p> <p>стол смазочный "START" – 1 шт.; кондуктор для креплений – 1 шт.;</p> <p>накатка – 1 шт.;</p> <p>ролик для пресса – 1 шт.; утюг лыжный «Swix» - 1 шт.;</p> <p>станок со столом Ski-skate – 1 шт.</p>

<p>Помещения для самостоятельной и воспитательной работы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, аудитория № 278 учебного корпуса 156000, Костромская область, г. Кострома, п. Новый, д. 1</p>	<p>Количество посадочных мест - 50. Оборудование: стол компьютерный – 7 шт., компьютерное кресло – 7шт. Система затемнения дневного света, персональные компьютеры: монитор, системный блок, мышь, клавиатура, принтер, сканер (Системный блок N УО1361658, Системный блок N УО1361616, Системный блок N УО1361660, Системный блок N УО1361665, Системный блок N УО1361663, Системный блок N УО1361664. Монитор Proview N УО1361640, Монитор Proview N УО136164, Монитор Proview N УО1361638, Монитор Proview N УО1361637, Монитор Proview N УО1361639, Монитор Proview NYO1361635) – 6 комплектов, безлимитный интернет, зона Wi-Fi; ксерокс «Hewlett-Packard» – 1 шт. Стационарная демонстрационная система</p>
--	---

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : [учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования] : рекомендовано Федеральным институтом развития образования. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010. - 299, [1] с. : ил. –

2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 03.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006> (дата обращения: 24.10.2019).

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохорова. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 456 с. : табл., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02026-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720>.

3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. :ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. -URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : [12+] / Н.Ю.

Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

5. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Учебно-методическая литература:

Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы

1. Научная библиотека КГУ <http://ksu.edu.ru/nauchnaya-biblioteka.html>
Электронные библиотечные системы и электронные библиотеки:
2. ЭБС Университетская библиотека ONLINE. Договор № 547-12/18 об оказании информационных услуг, от 29.12.2018г. Срок действия договора с 01.01.2019г. по 31.12.2019г. Ссылка на сайт ЭБС: <http://biblioclub.ru> Количество пользователей: 8000 шт.
3. Электронно-библиотечная система Znanium.com <http://znanium.com/>. Договор №3519 эбс, от 20.12.2018. Срок действия договора с 01.01.2019 по 30.06.2019. Договор №3821 эбс, от 25.06.2019. Срок действия договора с 01.07.2019 по 30.12.2019. Ссылка на сайт: <http://znanium.com> . Количество пользователей: 7900 шт.
4. Электронная библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru>.
5. Аннотированная библиографическая база данных журнальных статей «МАРС» (межрегион. аналит. роспись статей). Соглашение о сотрудничестве с Некоммерческим партнерством «Ассоциация Региональных Библиотечных Консорциумов» в области развития библиотечно-информационных ресурсов и сервисов № С/061-1 от 10 января 2008г. Соглашение бессрочное. Ссылка на сайт МАРС: <http://arbicon.ru>. Соглашение безвозмездное. Количество пользователей не ограничено.
6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
8. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
9. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
10. (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих

компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая компетенция	Раздел/ Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Все разделы и Темы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете