

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 27.11.2025 15:00:20

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение

к ОПОП-ППССЗ по специальности
43.02.06 Сервис на транспорте (по видам
транспорта)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

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	116
В т. ч. в форме практической подготовки	4
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	112
Самостоятельная работа ¹	
Промежуточная аттестация ²	

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

²Время на проведение зачета берется из часов, отведенных на промежуточную аттестацию цикла.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч, в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ³ , формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура лично сти человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человека жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднегопрофессионального образования. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика основных состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты	2	OK 08

³В соответствии с Приложением 3 ПОП образовательная организация самостоятельно определяет номенклатуру формируемых личностных результатов и указывает дополнительно в данном столбце соответствующие коды

<p>здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.</p> <p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
В том числе практических и лабораторных занятий		
Практическое занятие 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
Практическое занятие 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
Практическое занятие 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	
Практическое занятие 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	
Практическое занятие 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2	
Практическое занятие 6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2	
Практическое занятие 7. Выполнение комплексов упражнений при сколиозе, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	4	
Практическое занятие 8. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
Самостоятельная работа обучающихся		-
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1.	Содержание	OK 08
Техника бега на короткие	Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4

дистанции и прыжок в длину с места	Практическое занятие 9. Овладение и закрепление техники бега	2	OK 08
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Техника бега на длинные дистанции	Содержание	4	OK 08
	Не предусмотрено		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 11. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическое занятие 12. Разучивание комплексов специальных упражнений для подготовки к бегу	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	OK 08
	Не предусмотрено		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 13. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Техника прыжков в длину с разбега и метание снаряда	Содержание	6	OK 08
	Не предусмотрено		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 14. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», с 3, 5, 7 шагов	2	
	Практическое занятие 15. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие 16. Отработка техники метания снаряда	2	
Раздел 3. Игровые виды спорта⁴			
Тема 3.1. Техника игры в баскетбол	Содержание	12	OK 08
	Не предусмотрено		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие 17. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места и в движении	2	
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	

⁴Образовательная организация вправе изучать другие виды игровых видов спорта, например футбол, хоккей, они могут вводиться как взамен предложенным, так и за счет вариативной части программы.

	Практическое занятие 19. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, перемещения в защитной стойке баскетболиста	2
	Практическое занятие 20. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Отработка тактики игры	6
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 3.2. Техника игры в волейбол	Содержание	14
	Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	14
	Практическое занятие 21. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2
	Практическое занятие 22. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков на площадке.	2
	Практическое занятие 23. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники прямого нападающего удара	2
	Практическое занятие 24. Сдача контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2
	Практическое занятие 25. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами волейбола на учебной игре	6
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 3.3. Техника игры в футбол⁵	Содержание	OK 08
	Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	
	Практическое занятие 26. Отработка техники перемещения мяча по полю, его ведения, передачи. Отработка ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Освоение техники ударов по воротам; Обманных движений; обводки соперника, отбора мяча	
	Практическое занятие 27. Выстраивание тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков	
	Практическая занятие 28. Учебная игр. с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами	
	Самостоятельная работа обучающихся	

⁵При освоении игры в футбол для подгруппы девушек может быть предусмотрена игра в волейбол или занятие аэробикой

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Содержание</p> <p>Значение психофизической подготовки человека как профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда по специальности</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	OK 08	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 26. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных упражнений	2 2	
	Практическое занятие 27. Формирование профессионально значимых физических качеств	2/ 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Дифференцированный зачет⁶			
Всего:		116	

⁶Дифференцированный зачет проводится за счет времени, отводимого на промежуточную аттестацию по циклу.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой Спортивный зал № 2401

Оборудование:

- баскетбольные мячи – 10 шт.,
- волейбольные мячи – 10 шт.,
- щиты баскетбольные – 2 шт.,
- корзины баскетбольные – 2 шт.,
- сетки баскетбольные – 2 шт.,
- сетка волейбольная – 1 шт.,
- стойки волейбольные – 2 шт.,
- антенные волейбольные – 2 шт.,
- скамейки – 8 шт.
- ворота футбольные – 2 шт.
- скалодром – 1 шт.
- полоса препятствий

3.2.1 Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. (электронное издание).
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL:<https://book.ru/book/941736>

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Жукова, Е.И. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е.И. Жукова. — Самара: СамГУПС, 2016. — 56 с. — ISBN 978-5-98941-254-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130381>
2. Физическая культура студента: учебное пособие. — Самара: СамГУПС, 2018. — 228 с. — ISBN 978-5-98941-281-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130429>
3. Теория и методика физической культуры (для бакалавров). Учебное пособие: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. - Москва :КноРус, 2019. — 132 с. — ISBN 978-5-406-06850-2.
4. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.
5. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва :КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1.
6. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Рурайнс, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-3697-2. — URL: <https://book.ru/book/933840>
7. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: <https://book.ru/book/919257>

8. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва :КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>. — Текст: электронный.
9. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва :КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
10. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва :КноРус, 2017. — 256 с. — СПО.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.
12. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3 Интернет-ресурсы:

1. Спорт-экспресс <http://www.onlinegazeta.info>
2. Физкультура и спорт: ежемесячный журнал <http://www.onlinegazeta.info/moskow/moskva>
3. Физическая культура, спорт - наука и практика: ежеквартальный журнал. ЭБС «Лань»
4. Культура физическая и здоровье: ежеквартальный журнал. ЭБС «Лань»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета . Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/устных ответов,

<p>Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности из зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>- тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - приведении календаря с наблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>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 специальности</p>	<p>Уметь 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 специальности.</p>	<p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов спортивных игр - технико-тактических действий студентов в ходе проведения учебных игр.</p>

5. Перечень используемых методов обучения:

- 5..1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.
5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).