

**Рабочая программа дисциплины**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**по специальности**  
**43.02.06 Сервис на транспорте (по**  
**видам транспорта)**

**2024г.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Общая характеристика</b> .....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
<b>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
2.2. Содержание дисциплины .....	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
2.3. Курсовой проект (работа).....	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
<b>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	14
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	Ошибка! Закладка не определена.

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

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

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

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного 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 ПК, ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни	-
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	-
		средства профилактики перенапряжения	-
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни	-
	пользоваться средствами профилактики	условия профессиональной деятельности	-

	перенапряжения, характерными для данной специальности	и зоны риска физического здоровья для специальности	
ПК 2.8.	планировать и организовывать деятельность при возникновении сбойных и чрезвычайных ситуациях	порядок действий персонала в сбойных и чрезвычайных ситуациях на воздушном транспорте	оперативных действий в сбойных и чрезвычайных ситуациях

## 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	80	4
в том числе		
теоретическое обучение	2	
практические занятия	78	
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
<b>Всего</b>	<b>82</b>	<b>4</b>

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч, в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры Личности</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 08
	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	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Сущность и ценности физической культуры.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	
<b>Практическое занятие 5.</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2		

	<b>Практическое занятие 6.</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости.	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	ОК. 08
	<b>Практическое занятие 10.</b> Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	2	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Разучивание комплексов специальных упражнений для подготовки к бегу.	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	

	Овладение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места, отработка техники метания снаряда		
<b>Тема 2.4. Техника прыжков в длину с разбега и метание снаряда</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК. 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», с 3, 5, 7 шагов	2	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Отработка техники метания снаряда	2	
<b>Раздел 3. Игровые виды спорта</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Техника игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, ловли мяча.	2	
	<b>Практическое занятие 20.</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча.	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча.	2	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Передачи и бросок мяча с места и в движении	2	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Тактика игры в защите и нападении.	2	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	

	<b>Практическое занятие 27.</b> Контрольный норматив: Штрафные броски.	2	
	Передачи и броска мяча с места и в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, перемещения в защитной стойке баскетболиста, отработка тактики игры.		
<b>Тема 3.2. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Инструктаж по Т.Б. Техника приема и передачи мяча.	2	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	<b>Практическое занятие 30.</b> Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.	2	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Передачи мяча сверху и снизу на месте	2	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Тактика игры в защите и нападении.	2	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
	<b>Практическое занятие 35</b> Учебная игра с применением изученных положений. Практическое занятие	2	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Контрольный норматив: Передачи мяча в паре; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
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.			

	<p>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.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами волейбола на учебной игре. Сдача нормативов.</p>		
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>	ОК 08 ПК 2.8
<b>Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Психофизическая подготовка человека к профессиональной деятельности.	2	
<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.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда по специальности</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического</p>			

	здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13379-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/77006>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирование;</li> </ul> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов спортивных игр</li> <li>- технико-тактических действий студентов в ходе проведения учебных игр.</li> </ul>