

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация: Техник

Форма обучения: Очная

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения в образовательных организациях высшего образования, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально - гуманитарному циклу (СГ.04) профессиональной подготовки по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

### Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 8.	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки		Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)		228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		228
в том числе:	лекции	-
	практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося		54
Консультации		-
Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета (4 и 6 семестры), дифференцированный зачет (8 семестр)		

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Развитие физической культуры</b>			
Тема 1.1 Легкая атлетика.	<b>Практическое занятие 1</b> Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	8	ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие 2</b> Совершенствование техники прыжков в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление); Развитие силовых качеств; Сдача контрольных нормативов.	10	
	<b>Практическое занятие 3</b> Совершенствование техники кроссового бега.	6	
	<b>Практическое занятие 4</b> Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие силовых качеств. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники кроссового бега.	32	
<b>Лекции:</b>		-	
<b>Практические занятия:</b>		32	
<b>Консультации:</b>		-	
<b>Самостоятельная работа:</b>		32	
<b>Итого в семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>4 семестр</b>			
Тема 1.2 Гимнастика	<b>Практическое занятие 5</b> Техника обще-развивающих упражнений; упражнений в паре с партнером.	6	ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие 6</b> Упражнений с гантелями; набивными мячами; упражнений с мячом; обручем (девушки).	6	

	<i>Практическое занятие 7</i> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением).	8	
	<i>Практическое занятие 8</i> Выполнение: упражнений для коррекции нарушений осанки; упражнений на внимание, висов и упоров; упражнений у гимнастической стенки; упражнений для коррекции зрения.	8	
	<i>Практическое занятие 9</i> Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	
	<i>Самостоятельная работа</i> Развитие силовых качеств. Выполнение упражнений для коррекции зрения.	2	
<b>Лекции:</b>		-	
<b>Практические занятия:</b>		<b>34</b>	
<b>Консультации:</b>		-	
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</b>	
<b>Итого в семестре:</b>		<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>		+	
<b>5 семестр</b>			
Тема 1.3 Спортивные игры (волейбол)	<i>Практическое занятие 10</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	ОК 04 ОК 08
	<i>Практическое занятие 11</i> Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	4	
	<i>Практическое занятие 12</i> Прием мяча. Передачи мяча.	2	
	<i>Практическое занятие 13</i> Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	4	
	<i>Практическое занятие 14</i> Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	<i>Практическое занятие 15</i> Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.	4	
	<i>Практическое занятие 16</i> Взаимодействие игроков. Учебная игра.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i> Развитие силовых качеств.	2	
<b>Лекции:</b>		-	
<b>Практические занятия:</b>		<b>24</b>	
<b>Консультации:</b>		-	
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</b>	
<b>Итого в семестре:</b>		<b>26</b>	
<b>6 семестр</b>			
Тема 1.4 Спортивные игры (баскетбол)	<i>Практическое занятие 17</i> Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	ОК 04 ОК 08
	<i>Практическое занятие 18</i> Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4	
	<i>Практическое занятие 19</i> Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	4	
	<i>Практическое занятие 20</i> Броски мяча по кольцу с места, в движении.	4	
	<i>Практическое занятие 21</i> Тактика игры в нападении.	4	
	<i>Практическое занятие 22</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра	4	

<b>Тема 1.5</b> Спортивные игры (ручной мяч)	<b>Практическое занятие 23</b> Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой;	2	
	<b>Практическое занятие 24</b> Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении;	2	
	<b>Практическое занятие 25</b> Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок;	2	
	<b>Практическое занятие 26</b> Игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения;	2	
	<b>Практическое занятие 27</b> Защитные действия игрока; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите; - согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. двухсторонняя игра	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие силовых качеств.	2	
<b>Лекции:</b>		-	
<b>Практические занятия:</b>		<b>34</b>	
<b>Консультации:</b>		-	
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</b>	
<b>Итого в семестре:</b>		<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>		+	
<b>7 семестр</b>			
<b>Тема 1.6</b> Спортивные игры (футбол)	<b>Практическое занятие 28</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие 29</b> Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам.	4	
	<b>Практическое занятие 30</b> Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	<b>Практическое занятие 31</b> Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря.	4	
	<b>Практическое занятие 32</b> Взаимодействие игроков. Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие силовых качеств. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	12	
<b>Лекции:</b>		-	
<b>Практические занятия:</b>		<b>22</b>	
<b>Консультации:</b>		-	
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>12</b>	
<b>Итого в семестре:</b>		<b>34</b>	
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Виды спорта по выбору</b>			
<b>Тема 2.1</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<b>Практическое занятие 33</b> - упражнения без отягощений и предметов;	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие 34</b> - упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири);	2	
	<b>Практическое занятие 35</b> - упражнения с партнером (в парах, тройках); - упражнения на тренажерах и специальных устройствах;	2	

	<b>Практическое занятие 36</b> - совершенствование техники выполнения упражнений; - круговая тренировка.	2	
<b>Тема 2.2</b> Настольный теннис	<b>Практическое занятие 37</b> Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие 38</b> Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).	2	
	<b>Практическое занятие 39</b> Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	2	
	<b>Практическое занятие 40</b> Двухсторонние игры.	4	
<b>Тема 2.4</b> Дартс	<b>Практическое занятие 41</b> - правила игры;	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие 42</b> - отработка основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья, этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в верхние, нижние, боковые сектора.	4	
<b>Тема 2.5</b> Дыхательная гимнастика.	<b>Практическое занятие 43</b> Развитие умения составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие 44</b> Техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой. Развитие умения осуществлять самоконтроль.	2	
<b>Самостоятельная работа</b> Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения упражнений. Развитие умения осуществлять самоконтроль при выполнении дыхательной гимнастики.		4	
<b>Лекции:</b>		-	
<b>Практические занятия:</b>		<b>28</b>	
<b>Консультации:</b>		-	
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>4</b>	
<b>Итого в семестре:</b>		<b>32</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		+	
<b>Всего</b>		<b>228</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики 8x4,5 м, зал шейпинга и аэробики 30x9 м) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.  <i>446442 Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</i>	Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажёры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрезиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт. Душевые-2; преподавательская-1; судейская комната-1. Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры. Стрелковый тир: винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.
		Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м  <i>446442, Самарская область, г. Кинель, пгт. Усть-Кинельский, ул. Шоссейная, д. 84.</i>	Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Основные литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

##### Дополнительная литература

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>
2. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

3. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868>

**Программное обеспечение:**

1. Microsoft Windows 7 Профессиональная 6.1.7601 Service Pack 1;
2. Microsoft Windows SL 8.1 RU AE OLP NL;
3. Microsoft Office стандартный 2013;
4. Microsoft Office Standard 2010;
5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition;
6. WinRAR:3.x: Standard License – educational –EXT;
7. zip (свободный доступ).

**Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:**

1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации
2. <http://www.consultant.ru> - справочная правовая система «Консультант Плюс»
3. <http://www.garant.ru> - справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
4. <http://ru.wikipedia.org> - Википедия: свободная энциклопедия.
5. <http://ru.wikisource.org> - Викитека: свободная библиотека.
6. <http://mod0.ssaa.ru/> – Система электронного образования СГАУ.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Контрольные мероприятия</i>
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Обучающийся знает роль физической культуры в обществе и социальном развитии человека.</p> <p>Обучающийся понимает основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и возможные зоны риска для физического здоровья. Разбирается в основных средствах профилактики перенапряжения</p>	<p><i>Экспертная оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</i></p>
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<p>Обучающийся уверенно ориентируется в разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимой для поддержания здорового образа жизни.</p> <p>Обучающийся соотносит свои возможности выполнения приемов двигательной активности с достижением жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Способен применять основные средства для профилактики перенапряжения характерных для выбранной профессии (специальности).</p>	<p><i>Экспертная оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</i></p>

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Разработчик:  
преподаватель кафедры  
«Гуманитарные и естественнонаучные  
дисциплины»  
Н.М. Чуракова



---

(подпись)

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент  
Н.В. Пудовкина



---

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО  
канд. техн. наук, доцент  
М.С. Приказчиков



---

(подпись)

И. о. начальника УМУ  
М.В. Борисова



---

(подпись)