

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Мадестран
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 11.07.2023 09:50:23
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

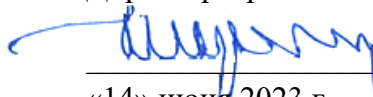
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Ярославский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС



О.М. Епархин

«14» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


для специальности

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация – **специалист по монтажу и обслуживанию телекоммуникаций**

Форма обучения – очная

Ярославль
2023

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «22» мая 2023 г.
Председатель  /Тиханова Е.И./

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2022 г. № 675.

Разработчик программы:
Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none">- организовывать работу коллектива и команды;- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;- 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	<ul style="list-style-type: none">- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;- 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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы обучающегося 170 часов, в том числе:

обязательная часть – 160 часов;

вариативная часть – 10 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на углубление объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 170 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 170 часа;
из них в форме практической подготовки – не предусмотрено;
самостоятельной работы обучающегося – не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	170
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3-8 семестры)	-

2.2. Тематический план и 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
1	2	3	4
3 семестр (Лекции-2ч, Практические-30 ч)		32	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Бег на спринтерские дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК 04. ОК 08.
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	В том числе практических занятий	6	
	1 Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	2 Бег на 100 м, 200 м	2	
	3 Переменный бег на дистанции 200 м	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения,		
	В том числе практических занятий	6	
	4 Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
	5-6 Совершенствование техники передвижения по дистанции.	4	
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	В том числе практических занятий	12	
	7 Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	

	8-9 Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	4		
	10 Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2		
	11 Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении.	2		
	12 Штрафные броски	2		
Раздел 3. Гимнастика		6		
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 04. ОК 08.	
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники обще-развивающих упражнений, упражнений с партнером; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).			
	В том числе практических занятий			6
	13-14 Обучение технике выполнения акробатических элементов.			4
	15 Обучение упражнениям, развивающие гибкость.			2
4 семестр (Лекции-2ч, Практические-44 ч)		46		
Раздел 4. Лыжная подготовка		18		
Тема 4.1 Техника ходов в лыжном спорте	Содержание учебного материала	14	ОК 04. ОК 08.	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переходу с хода на ход.			
	В том числе практических занятий			12
	16 Обучение технике попеременного двух-шажного хода			2
	17 Обучение технике одновременного одношажного хода.			2
	18 Обучение технике перехода с хода на ход.			2
	19 Равномерное передвижение на лыжах 3 км.			2
	20 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.			2
	21 Обучение технике конькового хода.			2

Тема 4.2. Горнолыжная техника	Содержание учебного материала	4	
	Методика обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах, технике спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.		
	В том числе практических занятий	4	
	22 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	
	23 Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	18	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		
	В том числе практических занятий	18	ОК 04. ОК 08.
	24-26 Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	6	
	27-29 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	6	
	30-32 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	6	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.3 Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала	10	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		
	В том числе практических занятий	10	
	33-34 Бег 1000 м	4	
	35-36 Бег 2000 м	4	
	37 Контрольное тестирование	2	
5 семестр (Лекции-2ч, Практические-30ч)		32	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала 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 некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий	10	ОК 04. ОК 08.

	физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).		
	В том числе практических занятий	8	
	38-39 Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	4	
	40 Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	2	
	41 Контрольное тестирование	2	
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения технике вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Методика обучения тактики нападения быстрым прорывом. Методика обучения штрафным броскам.		
	В том числе практических занятий	12	
	42 Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	
	43-44 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	
	45 Тактика нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.	2	
	46-47 Совершенствование изученных приемов в учебной игре. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Техника штрафного броска.	4	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 04. ОК 08.
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым		

	упражнениям.			
	В том числе практических занятий	10		
	48-49 Обучение технике упражнений на тренажерах.	4		
	50-51 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4		
	52 Обучение технике прыжков на скакалке.	2		
6 семестр (Лекции-2ч, Практические-16 ч)		18		
Раздел 4. Лыжная подготовка		10		
Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте	Содержание учебного материала	10	ОК 04. ОК 08.	
	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 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. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.			
	Обучение тактическим действиям в лыжных гонках: распределению сил, лидированию, обгону, финишированию и др. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).			
	В том числе практических занятий			8
	53-54 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.			4
	55-56 Обучение технике конькового хода.	4		
Раздел 2. Спортивные игры		8		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 04. ОК 08.	
	Методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства			
	В том числе практических занятий			8
	57-58 Обучение технике блокирования мяча 2-мя руками			4
	59-60 Учебно-тренировочная игра			4
7 семестр (Лекции-2ч, Практические-30 ч)		32		
Раздел 2. Спортивные игры		22		
Тема 2.3. Футбол	Содержание учебного материала	12	ОК 04. ОК 08.	
	Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и			

	катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите		
	В том числе практических занятий	10	
	61-62 Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.	4	
	63-64 Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите.	4	
	65 Учебная игра	2	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04. ОК 08.
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		
	В том числе практических занятий	10	
	66-67 Совершенствование взаимодействия в 2х направлениях.	4	
	68-69 Совершенствование взаимодействия в 3х направлениях.	4	
	70 Совершенствование взаимодействия в нападении и защите.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 5.2. Воспитание силовых способностей	Содержание учебного материала	10	ОК 04. ОК 08.
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		
	В том числе практических занятий	10	
	71 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	2	
	72-73 Выполнение упражнений с отягощениями	4	
	74-75 Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой	4	
8 семестр (Лекции-2ч, Практические-8 ч)		10	

Раздел 2. Спортивные игры		10	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	10	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	76-77 Индивидуальный и групповой блок.	4	
	78-79 Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	4	
Всего		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 ОПОП СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023).

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для СПО / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 30.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - грамотно составить комплекс УГГ; - ежедневное использование комплекса УГГ; - в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя; - продемонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление; - продемонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине; - согласно нормам, сдавать контрольные нормативы; - показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта; - проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях; - с учетом правил разработать проведение соревнования по игровым видам спорта; - составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности; - продемонстрировать судейство по всем игровым видам спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - проведение своего комплекса зарядки в группе; - выступление с сообщением; - наблюдение преподавателя и его устная оценка; - выполнение контрольных нормативов; - тестирование; - дифференцированный зачет
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска 	<ul style="list-style-type: none"> - точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания; - обоснованно разьяснять понятия «здоровый образ жизни»; - давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профиограмм; 	<ul style="list-style-type: none"> - выступление с сообщениями; - тестирование; - проведение своего комплекса зарядки в группе; - дифференцированный зачет

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	- подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	