

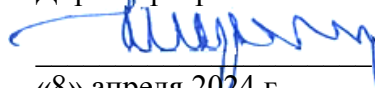
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

«8» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

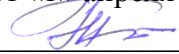
для специальности

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Квалификация – **Оператор беспилотных летательных аппаратов**

Форма обучения – очная

Ярославль
2024

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 8 от «1» апреля 2024 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 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.01.2023 г. № 2.

Разработчик программы:
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Ярославле (Ярославский филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 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 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
		основы проектной деятельности;
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
лабораторные занятия	-
практические занятия	152
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2		
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/-	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2/-	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		20/-	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Совершенствование	Содержание	6/-	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4/-	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Волейбол		38/-	ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	6/-	ОК 04, ОК 08
	Основные стойки игрока и перемещения. Основные приемы передачи мяча.	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. Приемы и передачи	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08

мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	12/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	4/-	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		34/-	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	6/-	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности при выполнении упражнений. Основные стойки и повороты.	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2.	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08

Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	8/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	8/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4/-	ОК 04, ОК 08
Раздел 5. Гимнастика		34/-	ОК 04, ОК 08
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	6/-	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений	2/-	ОК 04, ОК 08

	Основные строевые приемы. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	16/-	ОК 04, ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	16/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	4/-	ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4/-	ОК 04, ОК 08
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		24/-	ОК 04, ОК 08
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. Подачи	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4/-	ОК 04, ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	12/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4/-	ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12/-	ОК 04, ОК 08
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	12/-	ОК 04, ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2/-	ОК 04, ОК 08

	<p>Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> <p>Разработка дневника самоконтроля.</p>		
	В том числе практических занятий	8/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4/-	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4/-	ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация		-	
	Всего:	164	

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 образовательной программы по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем;
- тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем;
- помещения для самостоятельной и воспитательной работы, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.2 образовательной программы по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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 вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185320> (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ж Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706> (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 15.12.2023). — 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
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	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	-экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; -тестирование; - дифференцированный зачет
Умения		
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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; -тестирование; - дифференцированный зачет