

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

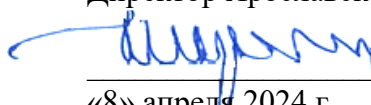
Императора Александра I»

(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


09.02.09 Веб-разработка

Квалификация – **разработчик веб-приложений**

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 09.02.09 Веб-разработка, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от от 21.11.2023 № 879.

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	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
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 09.02.09 Веб-разработка.

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, 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 профессии (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	106
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	98
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	3	4
3 семестр (Лекции – 2 ч, практические – 30 ч.)		32	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	8	
	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.	2	ОК 04, ОК 08.
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Низкий старт Стартовый разгон	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 2 Бег на 100 м, 200м	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 3 Переменный бег на дистанции 200 м.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание	6	
	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,		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 4 Обучение технике бега на средние дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
Практическое занятие № 6 Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.	
Раздел 2. Спортивные игры.		12	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание	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	
	Практическое занятие №7 Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №8 Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №9 Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №10 Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №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	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №12 Штрафные броски	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание	6	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники общеразвивающих 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	
	Практическое занятие №13 Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №14 Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №15 Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
4 семестр (Лекции-2ч, Практические-38ч)		40	
Раздел 1. Лыжная подготовка		18	
Тема 1.1 Техника ходов.	Содержание	14	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК 04, ОК 08.
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода,	12	

	одновременного одношажного хода, конькового хода, переходу с хода на ход.		
	В том числе практических занятий	12	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №16 Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №17 Обучение технике попеременного двух-шажного хода	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №18 Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №19 Обучение технике перехода с хода на ход.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №20 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №21 Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Горнолыжная техника	Содержание	4	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №22 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №23 Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание	12	
	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		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №24 Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №25 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №26 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само-набрасывания и с передачи партнера.	4	ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. Легкая атлетика		10	
Тема 3.3 Бег по пересеченной	Содержание	10	
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		ОК 04, ОК 08.

местности	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №27 Бег 1000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №28 Бег 2000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №29 Контрольное тестирование	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
5 семестр (Лекции-2ч, Практические-20ч)		22	
Раздел 1. Легкая атлетика.		6	
Тема 1.4. Метание гранаты.	Содержание	6	
	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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №30 Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №31 Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		6	
Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание		
	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.	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 32 Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	ОК 04, ОК 08.
Практическое занятие № 33 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	4	ОК 04, ОК 08.	

	баскетбол. Учебная игра.		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		10	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка.	Содержание		
	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.	10	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 34 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 35 Обучение технике прыжков на скакалке.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 36 Обучение технике упражнений на тренажерах.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
6 семестр (Лекции-2ч, Практические-10 ч)		12	
Раздел 4. Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте.	Содержание	8	
	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.	2	ОК 04, ОК 08.
	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).		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 37 Равномерное передвижение на лыжах	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 38 Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 39 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).	2	ОК 04, ОК 08.

Раздел 2. Спортивные игры.		4	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание	4	
	Совершенствование нападающего удара, блокирования, совершенствование тактических действий в защите и в нападении, практика судейства.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 40 Обучение техники блокирования мяча 2-мя руками. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 41 Индивидуальный и групповой блок. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
		Всего:	106

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 09.02.09 Веб-разработка;

- помещения для самостоятельной и воспитательной работы, оснащенные в соответствии с п.6.1.2.2 образовательной программы по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

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 печатные издания

3.2.2. 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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. 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: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-9443-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195431> (дата обращения: 02.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. 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.

5. 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.

3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p>	<p>Портфолио и/или тестирование.</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>Соответствие нормативам</p>	<p>Наблюдения в ходе выполнения практических работ</p>