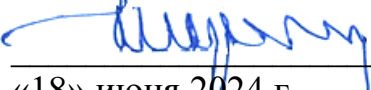


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Олегович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 16.10.2024 17:56:44
Уникальный идентификатор:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

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
«18» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация – операционный логист

Форма обучения - очная

Ярославль
2024

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «30» мая 2024 г.
Председатель  /Тиханова Е.И./

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 257 от 21.04.2022.

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	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

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

Учебная дисциплина СГЦ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина СГЦ.04. Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК4; ОК 8.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- <i>умение 1</i> : организовывать работу коллектива и команды; - <i>умение 2</i> : взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- <i>знание 1</i> : психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - <i>знание 2</i> : основы проектной деятельности;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- <i>умение 3</i> : использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - <i>умение 4</i> : применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - <i>умение 5</i> : пользоваться средствами профилактики	- <i>знание 3</i> : роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - <i>знание 4</i> : основы здорового образа жизни; - <i>знание 5</i> : условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - <i>знание 6</i> : средства профилактики перенапряжения;

	перенапряжения, характерными для данной специальности;	
--	--	--

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 116 часов, в том числе:
обязательная часть – 116 часов;
вариативная часть – 0 часов.

Объем образовательной программы обучающегося – 116 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	116
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	108
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4, 6 семестрах	-

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.	8	
	Из них практические занятия:	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	
	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,		
	Из них практические занятия:	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.		
	Из них практические занятия:	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 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).		
	Из них практические занятия:	6	
	13-14 Обучение технике выполнения акробатических элементов.	4	
	15 Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	
4 семестр (Лекции-2ч, Практические- 36 ч)		38/-	
Раздел 4. Лыжная подготовка		14/-	ОК 04; ОК 08
Тема 4.1 Техника ходов в лыжном спорте	Содержание учебного материала	10	
	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, подбор инвентаря, правила соревнований; техника попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, перехода с хода на ход.		
	Из них практические занятия:	8	
	16 Равномерное передвижение на лыжах 3 км; техника попеременного двухшажного хода;	2	

	17 техника одновременного одношажного хода, переход с хода на ход.	2		
	18 Обучение технике конькового хода.	2		
	19 Совершенствование техники лыжных ходов	2		
Тема 4.2. Горнолыжная техника	Содержание учебного материала	4	ОК 04; ОК 08	
	Методика обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах, технике спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.			
	Из них практические занятия:	4		
	20 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2		
	21 Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2		
Раздел 2. Спортивные игры		14/		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14	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			
	Из них практические занятия:	14		ОК 04; ОК 08
	22-24 Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	6		
	25-26 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	4		
	27-28 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	4		
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.			
	Из них практические занятия:	10		
	29-30 Бег 1000 м	4		
	31-32 Бег 2000 м	4		
	33 Контрольное тестирование	2		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-		
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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий 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).	10	ОК 04; ОК 08
	Из них практические занятия:	8	
	34-35 Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	4	
	36 Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	2	
	37 Контрольное тестирование	2	
Раздел 2. Спортивные игры.		12/-	
Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала 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.	12	ОК 04; ОК 08
	Из них практические занятия:	12	
	38 Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	
	39-40 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	
	41 Тактика нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.	2	
	42-43 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.		
	Из них практические занятия:	10	
	44-45 Обучение технике упражнений на тренажерах.	4	
	46-47 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	
	48 Обучение технике прыжков на скакалке.	2	
6 семестр (Лекции-2ч, Практические-12 ч)		14/-	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		8/-	
Тема 5.2 Воспитание силовых способностей	Содержание учебного материала		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.		
	Из них практические занятия:	6	
	49-50 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	4	
	51 Выполнение упражнений с отягощениями	2	
Раздел 2. Спортивные игры.		6/-	
Тема 2.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	6	ОК 04; ОК 08
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Из них практические занятия:	6	
	52 Индивидуальный и групповой блок.	2	
	53-54 Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
Всего		116/-	

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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике;

- помещения для самостоятельной и воспитательной работы, оснащенные в соответствии с п.6.1.2.2 образовательной программы по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные и электронные издания (электронные ресурсы)

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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.

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, 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

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
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>умение 1:</i> организовывать работу коллектива и команды; - <i>умение 2:</i> взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - <i>умение 3:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - <i>умение 4:</i> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - <i>умение 5:</i> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>знание 1:</i> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - <i>знание 2:</i> основы проектной деятельности; - <i>знание 3:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и 	<p>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;</p> <p>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;</p>	<p>- Тестирование; - Дифференцированный зачет;</p> <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>знание 4</i>: основы здорового образа жизни; - <i>знание 5</i>: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - <i>знание 6</i>: средства профилактики перенапряжения; 	<p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	