

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Петрозаводский филиал ПГУПС



Директор филиала

М.Г. Дмитриев

«14» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация – **техник**
вид подготовки – **базовая**

Форма обучения – **очная**

Петрозаводск
2024

Рассмотрено на заседании ЦК

преподавателей социально-гуманитарного цикла

протокол № 9 от «15» 05 2024 г.

Председатель  /С.А. Медведева/

Рабочая программа учебной дисциплины СПЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 29 февраля 2024 г. № 135.

Разработчик программы: Ухтинский техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» (УТЖТ – филиал ПГУПС).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>4</i>
1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>4</i>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины</i>	<i>5</i>
2.2. <i>Содержание дисциплины</i>	<i>6</i>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>11</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>11</i>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	-
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 специальности; - средства профилактики перенапряжения	-

ОК 04 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	-
----------------	--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	162	158
Самостоятельная работа	2	-
Консультации	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-
Всего	168	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий
1	2
Раздел 1. Основы физической культуры	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных качеств
Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции, финиширование.
	2. Техника прыжка в длину с места
	В том числе практических занятий
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м
	Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение контрольного норматива на дистанцию 100м
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала
	Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика
	В том числе практических занятий
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

	Техника бега на дистанции 2000 м
	Техника бега на дистанции 3000 м
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов
	В том числе практических занятий
	Обучение технике бега на средние дистанции
	Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м
	Выполнение техники прыжка в длину с места
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега
	Выполнение контрольного норматива на дистанцию 500м/1000м
Раздел 3. Баскетбол	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места
	В том числе, практических занятий
	Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе
	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».
	В том числе практических занятий
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места
	Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Содержание учебного материала
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяч. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетбол в учебной игре
	В том числе практических занятий
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска
	Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в движении
	Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке

	баскетболиста
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала
	Техника владения баскетбольным мячом
	В том числе практических занятий
	Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места в кольцо
Совершенствование технических элементов баскетбола	
Раздел 4. Волейбол	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками
	В том числе практических занятий
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения
	Обучение технике передачи мяча снизу на месте и после перемещения
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, (
	Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала
	Техника нижней подачи и приёма после неё
	В том числе практических занятий
	Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала
	Техника прямого нападающего удара
	В том числе практических занятий
	Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само набрасывания и с передачи партнера.
Тема 4.4. Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала
	1. Техника прямого нападающего удара
	В том числе практических занятий

волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.
	Приём контрольных нормативов: подача мяча через сетку
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе
Раздел 5. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, силовым упражнениям
	В том числе практических занятий
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для руки плечевого пояса использованием собственного веса
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с свободными весами
	Обучение упражнениям развивающим гибкость, прыжки на скакалке
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций
	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
	Самостоятельная работа Нагрузка на спину, упражнения.
Раздел 6. Лыжная подготовка	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного одношажного хода, конькового хода
	В том числе практических занятий
	Обучение технике попеременного двухшажного хода
	Обучение технике одновременного бесшажного хода
	Обучение технике одновременного одношажного хода
	Обучение технике одновременного двухшажного хода
	Полуконьковый и коньковый ход
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы
	Передвижение по пересечённой местности
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте
	Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».
	Обучение технике подъемов в гору разными способами
	Выполнение техники одновременных лыжных ходов
	Выполнение техники попеременных лыжных ходов

	Равномерное передвижение на лыжах 3 км.
	Равномерное передвижение на лыжах 5 км.
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего:	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 7 ППССЗ.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<u>Знает:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни; - обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет
<u>Умеет:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	- дифференцированный зачет