

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панова Надежда Сергеевна

Должность: Директор

Дата подписания: 19.06.2024 13:21:40

Уникальный программный ключ:

b4eabebadef012aa0b2f43b8524ffd581600e761

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
Колледж железнодорожного транспорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: СГ. 04 Физическая культура

для специальности: 11.02.19 Квантовые коммуникации

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	7
3. Условия реализации программы дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, составлена по учебному плану 2024 года по специальности 11.02.19 Квантовые коммуникации

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социальногуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цель и требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся

должен уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

должен знать:

- 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 данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Формируемые компетенции:

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего), в том числе по вариативу	156 42
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
практические занятия	110
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
активные, интерактивные формы занятий	110
Самостоятельная работа (самостоятельная работа и индивидуальный проект) обучающихся (всего)	42
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
внеаудиторная самостоятельная работа	42
индивидуальный проект	-
Консультация	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

За счет вариативной части добавлено на практические занятия в Разделе 8. Лыжная подготовка 30 часов, на самостоятельную работу обучающихся 12 часов.

2.2 Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения, формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		6	-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала 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. 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. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.	4	-	2 ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса упражнений для глаз. 2. Выполнение комплекса упражнений по профилактики плоскостопия. 3. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления	2	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения, формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
	мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.			
Раздел 2. Легкая атлетика.		28	20	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.	Практические занятия Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	4	4	1 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	2	-	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.	Практические занятия Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	4	4	3 ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	2	-	ОК 01, ОК 02, ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Практические занятия Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	4	4	3 ОК 04; ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	2	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практические занятия Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	4	ОК 04; ОК 08 ЛР 9, ЛР 20
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	2	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега	4	4	ОК 04; ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения, формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
нормативов в беге и прыжках.	способом «согнув ноги», бег на выносливость.			
Раздел 3. Волейбол		22	14	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Практическое занятие Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	2	3 ОК 04; ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по волейболу. Выполнить комплекс упражнений для мышц рук.	2	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2	3 ОК 04; ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по волейболу. Выполнить комплекс упражнений для мышц рук.	2	-	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	Практическое занятие Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	2	3 ОК 04; ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	2	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.	Практическое занятие Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	2	3 ОК 04; ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практическое занятие Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	2	2	ОК 04; ОК 08
Тема 3.6. Основы методики	Практические занятия Отработка навыков судейства в волейболе.	2	2	ОК 04; ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения, формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
судейства.	Развитие физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.			
Тема 3.7. Контроль выполнения Тестов по волейболу	Практическое занятие Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	2	2	ОК 04; ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.	2	-	
Раздел 4. Баскетбол		18	12	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по баскетболу. Развитие физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.	2	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.	Практическое занятие Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по баскетболу. Развитие физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.	2	-	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения, формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Практическое занятие Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по баскетболу. Развитие физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями	2	-	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.	Практическое занятие Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 5. Гимнастика.		16	14	
Тема 5.1. Строевые приемы.	Практическое занятие Отработка строевых приёмов.	2	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия Отработка техники акробатических упражнений.	4	4	ОК 04; ОК 08
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт.	Практические занятия Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	4	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в тренажерном зале с акцентом на упражнения для мышц рук.	2	-	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП.	Практическое занятие Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и	Практическое занятие Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике.	2	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения, формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
проведение их обучающимися.	Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП.			
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		14	12	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	-	
Тема 6.2. Подачи.	Практическое занятия Отработка подач.	2	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар.	Практические занятия Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	4	ОК 04, ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону.	Практические занятия Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	4	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	6	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально – прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	6	6	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения, формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.			
	Самостоятельная работа обучающихся Составление студентом комплексов профессионально – прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	-	
Раздел 8. Лыжная подготовка		42	30	
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Практические занятия Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). закрепление и совершенствование основных элементов техники лыжных ходов; воспитание выносливости; воспитание координации движений; воспитание скоростно-силовых способностей; воспитание гибкости; каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.	30	30	ОК 04; ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах, используя изученные лыжные ходы. Выполнение поворотов, спусков, торможений.	12	-	
Дифференцированный зачет		2	-	
ВСЕГО		156	110	

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения освоение дисциплины (модуля) осуществляется в электронно-информационной образовательной среде (образовательная платформа

электронной поддержки обучения Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru)) в рамках созданного курса, что позволяет реализовывать асинхронное и синхронное взаимодействие участников образовательных отношений.
*Конкретные активные и интерактивные формы проведения занятий отражены в календарно-тематическом плане преподавателя.

** Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дисциплина реализуется в спортивном комплексе. В спортивный комплекс входит: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (электронный).

Оснащение спортивного зала:

- специализированная мебель;
- спортивное оборудование;
- оборудование для военно – прикладной подготовки;
- наглядные пособия;

Оснащение открытого стадиона:

- хоккейный корт;
- игровая площадка;
- беговая дорожка.

Элементы полосы препятствий:

- лабиринт;
- «разрушенный мост»;
- «разрушенная лестница»
- переносной окоп.

Оснащение тира:

- пневматическая винтовка;
- пневматический пистолет;
- лазерный тир.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Основная учебная литература:

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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

2. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: - Текст: электронный. <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>

Дополнительная учебная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учебное пособие / Т. А. Зенкова. — 2-е изд., доп. — Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/153534>

2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>

3. Волкова, Т. И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры: учебное пособие / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. — Чебоксары: ЧГСХА, 2019. — 294 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139059>

4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики: методические указания / составители Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2019. — 24 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125219>

5. Шубина, М. В. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / М. В. Шубина. — Киров: ВятГУ, 2019. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134619>

Учебно-методическая литература для самостоятельной работы:

1. Методическое пособие по проведению практических занятий по легкой атлетике по дисциплине «Физическая культура» / И. Н. Праведникова – КЖТ УрГУПС, 2023. Режим доступа: КЖТ УрГУПС – Методическое обеспечение (V:) 11.02.19.

2. Методическое пособие по проведению практических занятий по лыжной подготовке по дисциплине «Физическая культура» / И. Н. Праведникова – КЖТ УрГУПС, 2023. Режим доступа: КЖТ УрГУПС – Методическое обеспечение (V:) 11.02.19.

3. Методическое пособие по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физической культуре» / И. Н. Праведникова – КЖТ УрГУПС, 2023. Режим доступа: КЖТ УрГУПС Методическое обеспечение (V:) 11.02.19.

3.3 Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональные базы данных

Перечень Интернет ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<https://www.minsport.gov.ru/>

2. Физкультура и спорт: ФиС ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель: редакция журнала "Физкультура и спорт"; гл. ред. И. Сосновский. М.: Физкультура и спорт. ил. Доступ к архиву выпусков (содержание, избранные статьи) на сайте журнала: <http://fismag.ru/>

Профессиональные базы данных: не используются.

Программное обеспечение: не используется

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Текущий контроль: наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Оценка пробегания дистанции 100 м на время.</p> <p>Кроссовая подготовка (500 м, 2 км, 3 км на время).</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на спортивных снарядах, тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи).</p> <p>Промежуточная аттестация: выполнение заданий на дифференцированном зачете.</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>