

Челябинский институт путей сообщения –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
(ЧИПС УрГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности: 11.02.19 Квантовые коммуникации

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа составлена по учебному плану 2024 года по специальности 11.02.19 Квантовые коммуникации.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- 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.

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
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Таблица 1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
<u>Всего часов</u>	Учебные занятия	114	
	Самостоятельная работа	42	
<u>Раздел 1.</u> Лёгкая атлетика	Учебные занятия	38	
	Самостоятельная работа	12	
<u>Тема 1.1.</u> Бег на короткие дистанции	Практические занятия: Техника низкого старта и стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. Самостоятельная работа: упражнения для развития силы мышц ног, гибкости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельной работы	10 4	OK8
<u>Тема 1.2.</u> Бег на средние и длинные дистанции, кросс	Практические занятия: Техника высокого старта и стартовое ускорение, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Отличие кроссового бега от бега по стадиону. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной и общей выносливости. ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости.	16	,OK8

	Самостоятельная работа: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Кроссовый бег.	4	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия: Техника передачи эстафетной палочки, бег по дистанции. Особенности эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств и координационных способностей. ОФП: упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости.	12	ОК4, ОК8
	Самостоятельная работа: упражнения для развития: силы мышц ног, гибкости.	4	
Раздел 2. Спортивные игры	Учебные занятия	42	
	Самостоятельная работа	16	
Тема 2.1. Баскетбол	Практические занятия: Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости.	10	ОК4, ОК8
	Самостоятельная работа: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.2. Волейбол	Практические занятия: Техническая подготовка: подачи, передачи и прием мяча, атакующий удар и блокирование. Тактическая подготовка индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. ОФП: упражнения для развития силы туловища, рук, гибкости.	10	ОК4, ОК8
	Самостоятельная работа: упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости.	4	
Тема 2.3. Футбол	Практические занятия: Техническая подготовка: ведение передачи удары остановка мяча Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Особенности игры вратаря. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей, развития силы мышц туловища, рук, гибкости.	10	ОК4, ОК8
	Самостоятельная работа: упражнения для развития: силы мышц туловища, рук, гибкости.	4	
Тема 2.4.	Практические занятия:	12	ОК4,

Настольный теннис	Техника подачи и ударов по мячу. Способы держания ракетки. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.		OK8
	Самостоятельная работа: упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости.	4	
Раздел 3.1 Общая физическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Учебные занятия	30	
	Самостоятельная работа	6	
	Практические занятия: Общеразвивающие упражнения для развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости. Упражнения на тренажерных устройствах, с внешним отягощением и собственным весом для развития силы мышц ног, туловища, рук. Развития силовых качеств.	30	OK8
	Самостоятельная работа: упражнения с отягощением, занятия на спортивных тренажерах.	6	
Раздел 4. Теоретическое обучение	Учебные занятия	4	
	Самостоятельная работа	8	
Тема 4.1. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований и занятий по физической культуре	Содержание учебного материала: Требования к форме одежды и обуви, сезонность спортивной одежды. Контроль над состоянием спортивных сооружений, снарядов и инвентаря. Контроль самочувствия и дозирование физических нагрузок, медицинская группа здоровья и допуск врача к соревнованиям и занятиям по физической культуре. Требования к знанию правил соревнований по видам спорта, входящим в Программу по физической культуре. Правила оказания доврачебной помощи при возникновении спортивных травм.	2	OK4, OK 08
	Самостоятельная работа: изучение источников информации по данной теме.	4	
Тема 4.2. Базовые основы	Содержание учебного материала: Определение терминов: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость. Цели и задачи общей	2	2 OK4, OK8,

общей и специальной физической подготовки студента	физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств.		
	Самостоятельная работа: изучение источников информации по данной теме.	4	
Всего		156	

¹ Игры по футболу (мини-футболу) относятся к вариативной части, и могут, согласно планированию, дополнять учебные занятия по лёгкой атлетике, проводимые на открытом стадионе.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется :

- Спортивный зал (для спортивных игр);
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: щиты баскетбольные с кольцами стойки волейбольные , сеть волейбольная , шведская стенка (6 пролётов) с навесным оборудованием для силовой подготовки, скамейки гимнастические маты гимнастические мячи мячи волейбольные гири парные разного веса гантели парные разного веса бодибары разного веса

Оборудование и инвентарь легкоатлетического стадиона: прямая беговая дорожка длиной 100 м и зоной торможения длиной 20 м (4 дорожки), круговая беговая дорожка с длиной круга 400 м (4 дорожки), яма с песком для прыжков длину с разбега, метательский корт для метания гранаты. Покрытие беговой дорожки – резина (возможно – дресва).

Оборудование и инвентарь легкоатлетического манежа: прямая беговая дорожка длиной 100 м и зоной торможения длиной 20 м (4 дорожки), круговая беговая дорожка с длиной круга 200 м (2 дорожки). Покрытие беговой дорожки – резина.

Оборудование площадки для мини-футбола: вратарские ворота (2шт.). Покрытие площадки – асфальт (возможно – дресва, резина).

Дополнительное оборудование и инвентарь: кладовая комната при спортивном зале для хранения инвентаря (1 шт.), легкоатлетический стартовый станок (2 шт.), учебные гранаты для метания весом 700 гр. (4 шт.), и весом 500 гр. (4 шт.), мяч футбольный (2 шт.).

Оборудование кабинета преподавателей:

- рабочее место преподавателя (по количеству преподавателей);

- компьютер с подключением к сети Интернет (1 шт.);
- книжный шкаф для хранения методической литературы и текущей документации (1 шт.);
- информационные стенды, плакаты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

Дополнительная учебная литература:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>
2. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10—11-е классы / Г. И. Погадаев. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-09-103703-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089969>

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения, а также формы и методы их контроля представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	- обучающие грамотно применяют средства информационных технологий при решении профессиональных задач Наблюдение и оценка на практических занятиях.
Знания:	
- методика работы с графическими редакторами ЭВМ при решении профессиональных задач: - основы применения системных программных продуктов для решения профессиональных задач на ЭВМ	- обучающие объясняют методику работы с различными графическими редакторами : - перечисляет способы применения системных программных продуктов для решения профессиональных задач. Все виды опроса , наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

Основными критериями для аттестации обучающихся по дисциплине Физическая культура являются регулярность посещения занятий в течение семестра, и оценки выполнения контрольных нормативов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины обучающимися основной медицинской группы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде приема контрольных нормативов (тестов) (таблицы 4-9). Рекомендуемый объём контрольных нормативов в одном семестре – не более 6-ти.

Для обучающихся, отнесённых медицинскими учреждениями к подготовительной группе здоровья, предлагается сдавать контрольные нормативы, разрешённые врачом, при этом оценка за выполненный норматив увеличивается на один балл.

Обучающимся, отнесённым медицинскими учреждениями к специальной медицинской группе и освобождённым от посещения практических занятий по физической культуре, для аттестации по дисциплине предлагается написать и защитить в конце семестра (устно, в форме доклада) реферат. Темы рефератов определяются обучающимися совместно с преподавателям

Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности ЮНОШЕЙ основной медицинской группы, обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования

Раздел программы	Тема	Виды испытаний (тесты)	Контрольные нормативы по возрастным группам					
			15-17 лет			18-24 года		
			Оценка в баллах					
			3	4	5	3	4	5
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции	Бег 100 м, с	14,6	14,3	13,8	15,1	14,8	13,5
	Бег на средние и длинные дистанции	Бег 3000 м, мин, с	15.10	14.40	13.10	14.00	13.30	12.30
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	8	10	13	9	10	13
		Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин, кол-во раз	30	40	50	35	45	55
		Прыжок в длину с места, см	200	210	230	215	230	240
		Челночный бег 4x9 м, с	9,9	9,2	8,7	9,7	9,0	8,5

		Наклон вперед из положения стоя на возвышении, ноги вместе, см	+6	+8	+13	+6	+7	+13
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	90	100	110	100	110	120
Спортивные игры	Баскетбол	Передачи мяча от стены на расстоянии 3 м, за 30 с, кол-во раз	24	26	28	26	28	30
		Штрафные броски, кол-во попаданий из 10-ти бросков	3	4	5	4	5	6
	Волейбол	Передачи мяча от стены на расстоянии 2 м, кол-во раз	8	10	14	10	14	18
		Подачи мяча по зонам площадки, кол-во попаданий из 8-ми подач	2	3	4	3	4	5

Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности ДЕВУШЕК основной медицинской группы, обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования

Раздел программы	Тема	Виды испытаний (тесты)	Контрольные нормативы по возрастным группам					
			15-17 лет			18-24 года		
			Оценка в баллах					
			3	4	5	3	4	5
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции	Бег 100 м, <i>с</i>	18,0	17,6	16,3	17,5	17,0	16,5
	Бег на средние и длинные дистанции	Бег 2000 м, <i>мин, с</i>	11.50	11.20	9.50	11.35	11.15	10.30
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, <i>кол-во раз</i>	9	10	16	10	12	14
		Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин, <i>кол-во раз</i>	20	30	40	34	40	47
		Прыжок в длину с места, <i>см</i>	160	170	185	170	180	195
		Челночный бег 4х9 м, <i>с</i>	11,6	10,8	10,3	11,5	10,7	10,2

		Наклон вперед из положения стоя на возвышении, ноги вместе, см	+7	+9	+16	+8	+11	+16
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	100	110	120	110	120	130
Спортивные игры	Баскетбол	Передачи мяча от стены на расстоянии 2 м, за 30 с, кол-во раз	24	26	28	26	28	30
		Штрафные броски, кол-во попаданий из 10-ти бросков	2	3	4	3	4	5
	Волейбол	Передачи мяча от стены на расстоянии 2 м, кол-во раз	6	8	10	8	10	12
		Подачи мяча по зонам площадки, кол-во попаданий из 8-ми подач	1	2	3	2	3	4