

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе  
Дата подписания: 19.05.2021 12:14:22  
Уникальный программный ключ:  
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного  
состава железных дорог (вагоны)

Приложение  
ППССЗ по специальности  
состава железных дорог (вагоны)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Год начала подготовки 2020

Пенза 2020

**ОДОБРЕНА**

на заседании ЦК «Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности»

Протокол от «15» мая 2020 г. № 8

Председатель

Чекушина /Ж.А. Чекушина/

«15» мая 2020 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора по учебной работе  
филиала СамГУПС в г. Пензе

И.А. Поликанова

2020 г.



Рабочая программа составлена на основании на основании ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями)) для реализации ППССЗ и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (заключение экспертного совета от 21 июля 2015 г. № 3) и одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з)

**Составитель (автор):** Чекушина Ж.А., преподаватель филиала СамГУПС в г. Пензе

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	17

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительном и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студентов 175 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося: 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе	
лабораторные занятия	-
Теоретические занятия	<b>8</b>
практические занятия	<b>109</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>58</b>
в том числе	
внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол).	<b>58</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа( проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	3	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
	4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом и Интернет – ресурсами. Сообщения на тему: «Оздоровительные системы физического воспитания»; «Профессиональные заболевания и их профилактика»; «Всероссийский спортивный комплекс ГТО»	4	2
<b>Практическая часть</b>			<b>109</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	<b>10</b>	
	2	Самостоятельная работа обучающихся. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата. Составить комплексов утренней гимнастики.	6	5
				4
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>99</b>	
<b>Раздел 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<b>38</b>	
<b>Тема 3.1.1 Техника бега на короткие дистанции.</b>	1	Техника бега на короткие дистанции	<b>8</b>	
	2	Техника низкого старта		
	3	Техника бега по прямой и финиширование		



	4	Прием контрольных нормативов. Бег 100 метров.		
	5	Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80, 2x100 м, прыжки в длину с места.	4	
<b>Тема 3.1.2. Техника бега на средние дистанции</b>	1	Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта	10	
	2	Техника бега по прямой, финиширование.		
	3	Техника бега по виражу		
	4	Прием контрольных нормативов- бег- 500м. дев.; 1000м.-юн.		
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500, 800, 1000м.	4	
<b>Тема 3.1.3. Техника бега на длинные дистанции</b>	1	Техника бега на длинные дистанции	10	
	2	Кроссовая подготовка. ОФП.		
	3	Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног.		
	4	Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн.		
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге.	6	
<b>Тема 3.1.4. Техника прыжка в длину с места</b>	1	Техника прыжка в длину с места	10	
	2	Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление		
	3	Прыжковая тренировка		
	4	Прием контрольного норматива		
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места.	6	
<b>Раздел 3.2 Гимнастика и ОФП</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 3.2.1. Гимнастические упражнения</b>	1	Строевые упражнения	4	
	2	Общеразвивающие упражнения	4	
	3	Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса	4	
	4	Контрольный норматив	4	
	5	Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс.	8	
<b>Раздел 3.3 Баскетбол</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 3.3.1. Техника передачи баскетбольного мяча</b>	1	Сойки и перемещение баскетболиста	6	
	2	Остановки и повороты на месте		
	3	Техника передач и ловли мяча на месте и в движении		
	4	Эстафеты с элементами баскетбола		

	5	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП.	2	
<b>Тема 3.3.2. Техника ведения баскетбольного мяча</b>	1	Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой.	4	
	2	Техника ведения левой и правой рукой в движении		
	3	Совершенствование техники ведения мяча		
	4	Эстафеты с элементами баскетбола		
	5	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	2	
<b>Тема 3.3.3. Техника броска баскетбольного мяча</b>	1	Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места	8	
	2	Техника броска по кольцу после ведения		
	3	Техника штрафного броска		
	4	Прием контрольного норматива		
	5	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра		
	6	Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП.	4	
<b>Раздел 3.4. Волейбол</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 3.4.1. Техника верхней передачи мяча</b>	1	Стойки и перемещения волейболиста	6	
	2	Техника передачи мяча двумя руками		
	3	Передача мяча в парах через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов		
	5	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднятие туловища.	2	
<b>Тема 3.4.2. Техника нижней передачи мяча</b>	1	Совершенствование стоек и перемещение волейболистов	6	
	2	Техника передачи мяча двумя руками снизу		
	3	Передача мяча в парах через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов		
	5	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднятие туловища.	2	
<b>Тема 3.4.3. Техника прямой нижней подачи.</b>	1	Техника прямой нижней подачи	6	
	2	Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу		
	3	Подача мяча через сетку		
	4	Прием контрольных нормативов.		
	5	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.		
	6	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях;	2	

		совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания.		
<b>Раздел 3.5 Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика</b>			<b>9</b>	
<b>Тема 3.5.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b>	1	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши)		
	2	Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки)		
<b>Тема 3.5.2. Опорный прыжок</b>	1	Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги в розь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки)		
		Самостоятельная работа обучающихся Занятия на спортивных тренажерах, занятия с отягощениями.	<b>8</b>	
<b>Итого:</b>			<b>175</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете № 101 «Спортивный зал».

#### **Мебель:**

Столы учебные – 3 шт.

Стулья – 6 шт.

Шкафы – 3 шт.

Столы теннисные – 2 шт.

Стол армреслинга – 1 шт.

Скамейки гимнастические – 7 шт.

Тумба для награждения – 1 шт.

#### **Технические средства:**

Табло электронное – 1 шт.

Компьютер – 1 шт.

#### **Наглядные пособия (стенды, модели, экспонаты, видеофильмы и т.д.):**

Щиты баскетбольные – 6 шт.

Мячи баскетбольные – 10 шт.

Мячи волейбольные – 10 шт.

Мячи футбольные – 2 шт.

Маты гимнастические – 3 шт.

Лестница шведская – 1 шт.

Навесные перекладины – 5 шт.

Аппарат для нагрева и охлаждения бутилированной воды – 1 шт.

Скакалки – 10 шт.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Забор с наклонной доской

Лабиринт

Разрушенная лестница

Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Ворота для большого футбола – 6 шт.

Ворота для мини футбола – 8 шт.

Сетка для волейбола – 1 шт.

Устройство для подъёма флага – 1 шт.

Беговая дорожка – 400 м

Трибуны – 2 шт., 500 мест

Футбольное поле

**Помещение для самостоятельной работы**

**Кабинет № 102**

**Мебель:**

1. Стол читательский
2. Стол компьютерный
3. Стол одностумбовый
5. Стулья
6. Шкаф-витрина для выставок
7. Стол для инвалидов СИ-1

**Технические средства**

1. Компьютер Pentium 2,90 GHz, 2048 Mb – 1 шт.
2. Компьютер Pentium 2,90 GHz, 4096 Mb – 2 шт.
3. Компьютер Core 2DUO 2,66 GHz, 4096 Mb -1 шт.
4. Портативная индукционная петля для слабослышащих VERT-2A
5. Клавиатура с азбукой Брайля.

**Комплект лицензионного программного обеспечения**

MSWindows 7 (сублицензионный договор № СД-130523001 от 23.05.2013 )

MSOffice 2013 (сублицензионное соглашение к государственному контракту от 21 мая 2014 г. № 10-14)

Kaspersky Endpoint Security for Windows

Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)

7-zip (GNUGPL)

UnrealCommander (GNUGPL)

ВыходвИнтернет

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### **3.2.1 Основная учебная литература**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2016. — 214 с. — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: <https://book.ru/book/919257>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257> по паролю.

2. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников [и др.]. - 17-е изд., стер. - Москва: Академия, 2017 г. - 176 с.

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. —

URL: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>. — Текст: электронный. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382> по паролю.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

6. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

### **3.2.2 Дополнительная учебная литература**

1. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Никифоров. — Электрон.текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html> по паролю.

2. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. — Москва: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — ISBN 978-5-9590-0882-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

3. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре [Электронный ресурс] / составители С. А. Королева, И. В. Королев. — Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 14 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63317.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006> по паролю.

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242> по паролю.

6. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-

5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932718> по паролю.

### 3.2.3 Интернет-ресурсы

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры. — [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib-](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib-)
2. Сайт учителя физ. культуры. — <http://www.trainer.h1.ru>.
3. Газета «Здоровье детей». — <http://zdd.1september.ru>.
4. Газета «Спорт в школе». — <http://spo.1september.ru>.
5. Рефераты на спортивную тематику. — <http://www.sportreferats.narod.ru>.
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. — <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>.
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризма, Российской Государственной Академии физической культуры. — <http://tpfk.infosport.ru>.
8. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. — <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
9. Журнал «Культура здоровой жизни». — <http://kzg.narod.ru/>.

### 3.2.4 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания

1. О железнодорожном транспорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №17-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 342-ФЗ. — Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. — 36 с. — 5 экз.
2. Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №18-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 312-ФЗ. — Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. — 80 с. — 5 экз.
3. Гудок [Текст]: ежедневная транспортная газета (2016, 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) — 1200 экз.
4. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал (2016, 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) — 60 экз.
5. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета (2016, 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) — 240 экз.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнение обучающимися индивидуальных и групповых занятий, контрольных и самостоятельных проверочных работ :

Результаты обучения (основные умения, усвоенные занятия)	Основные показатели оценки результатов обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-история развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола;</li> <li>-правила игры волейбола, баскетбол, футбол;</li> </ul> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;</li> <li>-выполнять основные элементы общей физической подготовки;</li> <li>-владеть техникой прыжка в длину с места и разбега;</li> <li>-выполнять основные элементы техники игры волейбол, баскетбол.</li> </ul>	<p>Бег 100 м. на результат  Бег 500 м. (дев), 1000 м. (юн) на результат  Бег на 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) на результат  Прыжок в длину с места на результат.  Подтягивания (юн), отжимания (дев) на результат, пресс  Штрафной бросок на результат  «Проход бросок» на технику выполнения  Выполнение верхней передачи  Выполнение нижней передачи  Выполнение подачи на результат</p>	<p>Критерии освоения студентам учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Итоговый контроль проводится в 1 семестре в форме недифференцированного зачета, а во 2 семестре в форме дифференцированного зачета.</p>



## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

### **5.1 Пассивные**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;
- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности)*

### **5.2 Активные и интерактивные**

- работа в группах;
- учебная дискуссия;
- деловые и ролевые игры;
- игровые упражнения;
- творческие задания;
- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
- решение проблемных задач;
- анализ конкретных ситуаций;
- метод модульного обучения;
- практический эксперимент;
- обучение с использованием компьютерных обучающих программ;

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*