

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе
Дата подписания: 12.05.2021 20:57:29
Уникальный программный ключ:
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение
ППССЗ по специальности
27.02.03 Автоматика и телемеханика
на транспорте
(железнодорожном транспорте)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Базовая подготовка среднего профессионального образования
Год начала подготовки 2020*

Пенза 2020 г.

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 в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Составитель (автор): Г. Н. Трегубов, преподаватель филиала СамГУПС в г. Пензе

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТА	23
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2018 г. №139). Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 08.

1.2 Место в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся по базовой подготовке формируются общие компетенции:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2 основы здорового образа жизни; З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З.4 средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Для очной формы обучения: максимальной учебной нагрузки студентов - 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 164 часа, самостоятельной работы обучающегося – 6 часов, практические занятия – 164 часа

Для заочной формы обучения: максимальной учебной нагрузки студентов - 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часов, самостоятельной работы обучающегося – 172 часов, Лекционные занятия – 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
теоретические занятия	Не предусмотрено
практические занятия	164
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	6
в том числе	
внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол).	6
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
теоретические занятия	4
практические занятия	Не предусмотрено
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	172
в том числе	
внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол).	172
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»(очное обучение)

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
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		10	
<p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала: 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. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры: 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. Физическая культура в обеспечении здоровья: Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		2;3

	<p>В том числе, практических занятий: Практическое занятие №1: Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Практическое занятие №2: Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2 Практическое занятие №3: Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Практическое занятие №4: Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма 2</p> <p>В том числе, самостоятельной работы: Самостоятельная №1Подготовить сообщение и презентацию по темам_ - Физическая культура в обеспечении здоровья - функциональные показатели здоровья человека</p>	8	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		118	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>В том числе, практических занятий: Практическое занятие №5 Выполнение построений,перестроений,различных видов ходьбы,беговых и прыжковых упражнений, комплексов</p>	18	2;3
		16	

	<p>общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практическое занятие №6 Подвижные игры различной интенсивности</p> <p>В том числе, самостоятельной работы:</p> <p>Самостоятельная №2 Подготовить сообщение и презентацию по темам_ - ГТО- система физкультурно-спортивного воспитания - Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.</p> <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Практическое занятие №7 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий</p> <p>Практическое занятие №8 Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой 	26 26	2
Тема 2.3 Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Баскетбол: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра. Волейбол: Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра. Футбол: Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой,</p>	58	2;3

	<p>головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис: Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топс-пин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Практическое занятие №9 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, техникотактических приёмов игры.</p> <p>Практическое занятие №10 Воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми</p> <p>Практическое занятие №11 Проведение тренировочных игр ,двусторонних игр на счёт.</p> <p>Практическое занятие №12 Изучение техники отдельного элемента,выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>Практическое занятие №13 Выполнение обучающимися самостоятельного судейства.</p> <p>Практическое занятие №14 Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности</p>	58	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p>	16	2;3

	<p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Практическое занятие №15 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>Практическое занятие №16 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</p>	16	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		42	
<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика</p>	22	2;3

	<p>формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. У.3 3.3, 3.4</p> <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Практическое занятие №17 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц</p> <p>Практическое занятие №18 Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.</p> <p>Практическое занятие №19 Упражнения укрепляющие сердечнососудистую систему и улучшающие дыхательные функции</p> <p>В том числе, самостоятельной работы:</p> <p>Самостоятельная работа №3</p> <p>Подготовить сообщение и презентацию по темам _ - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p>	20	
Промежуточная аттестация	Актуализация ранее изученного материала.	6	
Всего		176	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (заочное обучение)

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
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		10	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала: 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. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры: 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. Физическая культура в обеспечении здоровья: Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих</p>	2	2;3

	<p>в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>В том числе, самостоятельной работы:</p> <p>Самостоятельная №1 Подготовить сообщение и презентацию по темам_ - Физическая культура в обеспечении здоровья - функциональные показатели здоровья человека</p> <p>Практическое занятие №1: Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Практическое занятие №2: Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2</p> <p>Практическое занятие №3: Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Практическое занятие №4: Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма</p>	8	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		118	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>В том числе, самостоятельной работы:</p>	18 2	2;3

	<p>Практическое занятие №5 Выполнение построений,перестроений,различных видов ходьбы,беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практическое занятие №6 Подвижные игры различной интенсивности</p> <p>Самостоятельная №2 Подготовить сообщение и презентацию по темам_ - ГТО- система физкультурно-спортивного воспитания - Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	7	
Тема 2.2 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.</p> <p>В том числе, самостоятельной работы обучающихся:</p> <p>Практическое занятие №7 Разучивание,закрепление и совершенствование техники двигательных действий</p> <p>Практическое занятие №8 Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой 	26 26	2
Тема 2.3 Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Баскетбол: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра. Волейбол: Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра. Футбол: Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.</p>	58 2	2;3

	<p>Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис: Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топс-пин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>В том числе, самостоятельной работы обучающихся:</p> <p>Практическое занятие №9 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, техникотактических приёмов игры.</p> <p>Практическое занятие №10 Воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми</p> <p>Практическое занятие №11 Проведение тренировочных игр ,двусторонних игр на счёт.</p> <p>Практическое занятие №12 Изучение техники отдельного элемента,выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>Практическое занятие №13 Выполнение обучающимися самостоятельного судейства.</p> <p>Практическое занятие №14 Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности</p>	56	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.</p>	16	2;3

	<p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>В том числе, самостоятельной работы обучающихся:</p> <p>Практическое занятие №15 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>Практическое занятие №16 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</p>	16	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		42	
<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p>	22	2;3

	<p>Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. У.3 3.3, 3.4</p> <p>В том числе, самостоятельной работы:</p> <p>Практическое занятие №17 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц</p> <p>Практическое занятие №18 Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.</p> <p>Практическое занятие №19 Упражнения укрепляющие сердечнососудистую систему и улучшающие дыхательные функции</p>	22	
Всего		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

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 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:

Спортивное оборудование:

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 -10 шт.
2. Стол компьютерный - 4 шт.
3. Стол одностумбовый - 1 шт.
5. Стулья – 24 шт.
6. Шкаф-витрина для выставок – 1 шт.

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.

Комплект лицензионного программного обеспечения

MS Windows 7 (сублицензионный договор № СД-130523001 от 23.05.2013)

MS Office 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)

Unreal Commander (GNUGPL)

Выход в интернет.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная 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 «НИНХ», 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.

Дополнительная 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.

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.

6. Автоматика, связь, информатика [Текст]: ежемесячный научно-теоретический и производственно-технический журнал (2016, 2017, 2018, 2019, 2020 гг.). — 60 экз.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru>

2. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>

3. ЭБС УМЦ ЖДТ - <http://umczdt.ru/>

4. ЭБС Book.ru - <https://www.book.ru/>

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"> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -история развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола; -правила игры волейбола, баскетбол, футбол; <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики; -выполнять основные элементы общей физической подготовки; -владеть техникой прыжка в длину с места и разбега; -выполнять основные элементы техники игры волейбол, баскетбол. 	<p>Бег 100 м. на результат</p> <p>Бег 500 м. (дев), 1000 м. (юн) на результат</p> <p>Бег на 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) на результат</p> <p>Прыжок в длину с места на результат.</p> <p>Подтягивания (юн), отжимания (дев) на результат , пресс</p> <p>Штрафной бросок на результат «Проход бросок» на технику выполнения</p> <p>Выполнение верхней передачи</p> <p>Выполнение нижней передачи</p> <p>Выполнение подачи на результат</p>	<p>Критерии основания 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).*