

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захаров Владимир Юрьевич
Должность: Директор института УФИПС - филиала СамГУПС
Дата подписания: 05.12.2023 16:15:15
Уникальный программный ключ:
9a6fb3babcfcb2a2cb37f23b74c07e61f4961c9a3222506cb63dd53ae2ce5327

Приложение 9.3.20 к ОПОП-ППССЗ
специальности 23.02.08
Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год начала подготовки: 2020)*

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

14668 Монтер пути;

18401 Сигналист.

1.2 Место в структуре ППСЗ:

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человечества;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

- общие:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов - 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов, самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

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) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе | |
| лабораторные занятия | Не предусмотрено |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 168 |
| контрольные работы | Не предусмотрено |
| курсовая работа (проект) | Не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающегося | 168 |
| в том числе | |
| внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол). | 168 |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета (III, V, VII семестры), дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестры)</i> | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 334 |
| <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 |
| Раздел 1. Теоретическая часть | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | 2 |
| | 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| | 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | | |
| | 4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | | |
| Практическая часть | | 144 | |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия | 1 Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. | 2 | 2 |
| | 2 Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 2 | |
| | 3 Самостоятельная работа студента. Самостоятельная работа студента. Изучение материала учебника | 4 | |
| Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия | | | |
| Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | |
| Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции. | 1 Техника бега на короткие дистанции | 2 | 2 |
| | 2 Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80, 2x100 м, прыжки в длину с места. | 2 | |
| | 3 Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500, 800, 1000м. | 4 | |
| Тема 4.3. Техника бега на | 1 Техника бега на длинные дистанции | 2 | |

| | | | | |
|---|---|--|---|----------|
| длинные дистанции | 2 | Кроссовая подготовка. ОФП. | 2 | |
| | 3 | Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног. | 2 | |
| | 4 | Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. | 2 | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге. | 8 | |
| Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места | 1 | Техника прыжка в длину с места | 2 | 2 |
| | 2 | Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление | | |
| | 3 | Прыжковая тренировка | 2 | |
| | 4 | Прием контрольного норматива | | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места. | 4 | |
| Раздел 5. Гимнастика и ОФП | | | | |
| Тема 5.1. Гимнастические упражнения | 1 | Строевые упражнения | 2 | 3 |
| | 2 | Общеразвивающие упражнения | 2 | |
| | 3 | Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса | 2 | |
| | 4 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. | 6 | |
| Раздел 6. Баскетбол | | | | |
| Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча | 1 | Сойки и перемещение баскетболиста | 2 | 2 |
| | 2 | Остановки и повороты на месте | | |
| | 3 | Техника передач и ловли мяча на месте и в движении | 2 | |
| | 4 | Эстафеты с элементами баскетбола | | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП. | 4 | |
| Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. | 2 | 2 |
| | 2 | Техника ведения левой и правой рукой в движении | | |
| | 3 | Совершенствование техники ведения мяча | 4 | |
| | 4 | Эстафеты с элементами баскетбола | | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП. | 6 | |

| | | | | |
|--|---|--|---|----------|
| Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча | 1 | Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места | 4 | |
| | 2 | Техника броска по кольцу после ведения | | |
| | 3 | Техника штрафного броска | 4 | |
| | 4 | Прием контрольного норматива | | |
| | 6 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП. | 8 | |
| Раздел 7. Волейбол | | | | |
| Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча | 1 | Стойки и перемещения волейболиста | 4 | 2 |
| | 2 | Техника передачи мяча двумя руками | | |
| | 3 | Передача мяча в парах через сетку | 4 | |
| | 4 | Прием контрольных нормативов | | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | 8 | |
| Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча | 1 | Совершенствование стоек и перемещение волейболистов | 4 | 2 |
| | 2 | Техника передачи мяча двумя руками снизу | | |
| | 3 | Передача мяча в парах через сетку | 4 | |
| | 4 | Прием контрольных нормативов | | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | 8 | |
| Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи. | 1 | Техника прямой нижней подачи | 4 | 2 |
| | 2 | Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу | | |
| | 3 | Подача мяча через сетку | | |
| | 4 | Прием контрольных нормативов. | 4 | |
| | 5 | Двусторонняя учебно-тренировочная игра. | | |
| | 6 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания. | 8 | |
| Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика | | | | |
| Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических | 1 | Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) | 4 | 3 |
| | 2 | Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок | | |

| | | | | |
|---|---|--|------------|--|
| элементов | | в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки) | | |
| | 1 | Самостоятельная работа студента Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину (высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки) | 4 | |
| Раздел 1. Теоретическая часть | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | |
| | 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| | 3 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | | |
| | 4 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | | |
| Практическая часть | | | 116 | |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия | 1 | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. | 2 | |
| | 2 | Самостоятельная работа студента. Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 2 | |
| Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия | | | | |
| Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | | |
| Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции. | 1 | Техника бега на короткие дистанции | 2 | |
| | 2 | Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80,2x100 м, прыжки в длину с места, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м. | 2 | |
| Тема 4.3. Техника бега на длинные дистанции | 1 | Техника бега на длинные дистанции | 4 | |
| | 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, | 4 | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | | отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге. | | |
| Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места | 1 | Техника прыжка в длину с места | 4 | |
| | 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. | 4 | |
| Раздел 5. Гимнастика и ОФП | | | | |
| Тема 5.1. Гимнастические упражнения | 1 | Строевые упражнения | 2 | |
| | 2 | Общеразвивающие упражнения | 2 | |
| | 3 | Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса | 2 | |
| | 4 | Контрольный норматив | 2 | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. | 8 | |
| Раздел 6. Баскетбол | | | | |
| Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча | 1 | Сойки и перемещение баскетболиста | 4 | |
| | 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. | 4 | |
| Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. | 6 | |
| | 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. | 6 | |
| Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча | 1 | Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места | 6 | |
| | 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. | 6 | |
| Раздел 7. Волейбол | | | | |
| Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча | 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, поднимание туловища. | 6 | |
| Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча | 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, поднимание туловища. | 6 | |
| Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи. | 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; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания. | 6 | |
| Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика | | | | |
| Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов | 1 | Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) | 4 | |
| | 2 | Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки) | | |
| Тема 8.2. Опорный прыжок | 1 | Самостоятельная работа студента. Совершенствование прыжка «согнув | 4 | |

| | | | | |
|---|---|--|--------------------|-------------------------|
| | | ноги» через козла в длину (высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки) | | |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект) (если предусмотрены) | | Объем часов | Уровень освоения |
| Раздел 1. Теоретическая часть | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | |
| | 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| | 3 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | | |
| | 4 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | | |
| Практическая часть | | | 76 | |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия | 1 | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. | 6 | |
| | 2 | Самостоятельная работа студента. Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 6 | |
| Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия | | | | |
| Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | | |
| Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции. | 1 | Техника бега на короткие дистанции | 6 | |
| | 2 | Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80, 2x100 м, прыжки в длину с места. | | |
| | 3 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500, 800, 1000м. | 6 | |
| Тема 4.3. Техника бега на длинные дистанции | 1 | Техника бега на длинные дистанции | 6 | |
| | 2 | Кроссовая подготовка. ОФП. | | |
| | 3 | Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног. | | |
| | 4 | Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. | 6 | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | | ног при беге. Правильное дыхание при беге. | | |
| Тема 4.4. Техника прыжка в длину с места | 1 | Техника прыжка в длину с места | 6 | |
| | 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 | |
| Раздел 5. Гимнастика и ОФП | | | | |
| Тема 5.1. Гимнастические упражнения | 1 | Строевые упражнения | 6 | |
| | 2 | Общеразвивающие упражнения | | |
| | 3 | Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса | | |
| | 4 | Контрольный норматив | | |
| | 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. | 6 | |
| Раздел 6. Баскетбол | | | | |
| Тема 6.1. Техника передачи баскетбольного мяча | 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. | 6 | |
| Тема 6.2. Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. | 6 | |
| | 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. | 6 | |
| Тема 6.3. Техника броска баскетбольного мяча | 1 | Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места | 6 | |
| | 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. | 6 | |
| Раздел 7. Волейбол | | | | |
| Тема 7.1. Техника верхней передачи мяча | 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, поднимание туловища. | 6 | |
| Тема 7.2. Техника нижней передачи мяча | 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, поднимание туловища. | 6 | |
| Тема 7.3. Техника прямой нижней подачи. | 1 | Техника прямой нижней подачи | 8 | |
| | 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; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания. | 8 | |
| Раздел 8. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика | | | | |
| Тема 8.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов | 1 | Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) | 8 | |
| | 2 | Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки) | | |
| | 1 | Самостоятельная работа 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 | 8 | |

| | | | |
|--------------|-----------|------------|--|
| | (девушки) | | |
| Всего | | 336 | |

Заочная форма обучения

| 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 |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Самостоятельная работа изучение тем: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 80 | 2 |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия | Самостоятельная работа изучение тем: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 86 | 2 |
| Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | 40 | 2 |
| Тема 3.1. Техника бега на короткие | 1 Техника бега на короткие дистанции | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| дистанции. | Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2x40, 2x80,2x100 м, прыжки в длину с места. Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м. | 38 | |
| Тема 3.2. Техника бега на длинные дистанции | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника ,Техника бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка. ОФП. Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног. Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге. | | |
| Тема 3.3. Техника прыжка в длину с места | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места.Техника прыжка в длину с места Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление Прыжковая тренировка Прием контрольного норматива | | |
| Раздел 4. Гимнастика и ОФП | | 26 | 2 |
| Тема 4.1. Гимнастические упражнения | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса Контрольный норматив | | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| Раздел 5. Баскетбол | | 40 | 2 |
| Тема 5.1. Техника передачи баскетбольного мяча | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника ,Сойки и перемещение баскетболиста Остановки и повороты на месте Техника передач и ловли мяча на месте и в движении Эстафеты с элементами баскетбола | | |
| Тема 5.2. Техника ведения баскетбольного мяча | Самостоятельная работа студента: изучение материала :Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. Техника ведения левой и правой рукой в движении Совершенствование техники ведения мяча Эстафеты с элементами баскетбола | | |
| Тема 5.3. Техника броска баскетбольного мяча | Самостоятельная работа студента: изучение материала Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места Техника броска по кольцу после ведения Техника штрафного броска Прием контрольного норматива Двухсторонняя учебно-тренировочная игра | | |
| Раздел 6. Волейбол | | 34 | 2 |
| Тема 6.1. Техника верхней передачи мяча | Самостоятельная работа студента: изучение материала Стойки и перемещения волейболиста Техника передачи мяча двумя руками Передача мяча в парах через сетку Прием контрольных нормативов | | |
| Тема 6.2. Техника нижней передачи мяча | Самостоятельная работа студента: изучение материала Совершенствование стоек и перемещение волейболистов Техника передачи мяча двумя руками снизу Передача мяча в парах через сетку Прием контрольных нормативов | | |

| | | | |
|--|--|------------|----------|
| Тема 6.3. Техника прямой нижней подачи. | Самостоятельная работа студента изучение материала: Техника прямой нижней подачи Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу Подача мяча через сетку Прием контрольных нормативов. Двусторонняя учебно-тренировочная игра. | | |
| Раздел 7. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика | | 30 | 2 |
| Тема 7.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий: Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки) 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) | | |
| Тема 7.2. Опорный прыжок | | | |
| Всего | | 336 | |

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 Спортингом зале и на спортингом объекте.

Мебель:

Спортингом зал:

Спортингом оборудование:

Забор с наклонной доской

Лабиринт

Разрушенная лестница

Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Ворота для большого футбола

Ворота для мини футбола

Сетка для волейбола

Устройство для подъема флага

Беговая дорожка

Трибуны

Футбольное поле

Спортингом объект:

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 подъема флага – 1 шт.

Беговая дорожка – 400 м

Трибуны – 2 шт., 500 мест

Футбольное поле

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.2.1 Основная учебная литература

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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. 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.

2. 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.

3. 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.

3.2.4 Интернет – ресурсы

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры. – 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/>.

3.2.5 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 (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 1200 экз.
4. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.
5. Путь и путевое хозяйство [Текст]: ежемесячный журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.
6. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета (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"> -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).*