Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владелице:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.04.2021 08:43:25
Уникальный программный ключ:
b98c63f50c040389aac165e2373c0c7377f5c9e2

МИНСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ» В Г. РТИЩЕВО
(ФИЛИАЛ СамГУПС В Г. РТИЩЕВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

23.0201 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Ртищево
2019

Одобрено
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
протокол № 1
от «31» августа 2019 г.
Председатель ЦК
_____ Е.Н.Серебрякова

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответстви с Письмом Министерста образования и науки РФ от 17.03.2015г. № 06-259 и на основе Примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от «21» июля 2015 г.)

Согласовано

Жердев Павел Иванович – начальник производственно - технического отдела эксплуатационного локомотивного депо Ртищево – Восточное Юго-Восточной дирекции тяги - структурного подразделения Дирекции тяги - филиала ОАО «РЖД».

Ксенофонтов Сергей Игоревич – главный инженер Ртищевской дистанции пути Юго – Восточной дирекции инфраструктуры - структурного подразделения Центральной дирекции инфраструктуры – филиала ОАО «РЖД».

Сидоров Роман Александрович – начальник железнодорожной станции Благодатка Мичуринского центра организации работы железнодорожных станций Юго-Восточной Дирекции управления движением – структурного подразделения Центральной дирекции управления движением – филиала ОАО «РЖД».

Утверждаю
Зам. директор по УР
_____ Н.А. Петухова
«2» сентября 2019 г.

Разработчик: Е.В. Щукарёва, руководитель физического воспитания филиала СамГУПС в г. Ртищево

Рецензенты: Е.Н. Серебрякова, председатель цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала СамГУПС в г. Ртищево

Ю.А. Комиссаров, начальник отдела по спорту и туризму администрации Ртищевского муниципального района

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	6
Место учебной дисциплины в учебном плане	8
Результаты освоения учебной дисциплины	9
Содержание учебной дисциплины	11
Теоретическая часть	11
Практическая часть	13
Тематический план	16
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	17
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	20
Рекомендуемая литература	21
Приложения	22

Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «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-оздоровительной 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учётом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своё предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья, имеющие медицинские справки с заключением специалистов.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, имеющие медицинские справки с заключением специалистов.

Студенты, временно освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты (темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья»), участвуют в дистанционных олимпиадах, готовят презентации.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачёта в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Место учебной дисциплины в учебном плане

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 ОПОП СП на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из

обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО ли специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Результаты освоения учебной дисциплины

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 приёмами 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).

Содержание учебной дисциплины

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учётом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств, свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объём физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, даёт индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500г. (девушки) и 700г. (юноши); толкание ядра.

2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяч одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защита-перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Атлетическая гимнастика, работ на тренажёрах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Тематический план по дисциплине «Физическая культура»
для специальностей
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка	Всего	Количество часов при очной форме обучения		Самост. работа студентов
			Теорет.	Практ.	
Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	8	8			
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнениями			2		
Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки			2		
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			2		
Тем 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			2		
Раздел 2. Учебно-методические занятия	168	109		109	59
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	90	60		60	30
Тем 2.2. Спортивные игры	52	33		33	19
Тем 2.3. Атлетическая гимнастика, работ на тренажёрах. Силовая подготовка.	26	16		16	10
Всего	176	117	8	109	59

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Раздел 1. Введение. Физическая культур в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для

	профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Раздел 2. Учебно-методические занятия	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы». Метание гранаты весом 500г. (девушки) и 700г. (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Тема 2.2. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и

	силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Силовая подготовка	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Раздел 3. Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём 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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щит или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защит для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворот для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Перечень литературы и средств обучения

Основная литература

1. Учебное пособие для СПО «Методика обучения предмету «Физическая культура». Лёгкая атлетика. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цукаерва С.Г., Юрайт 2019

Дополнительная литература

1. Учебник для СПО «Спортивная метрология» 2-е изд., испр. и доп. 2019/Гриф УМО СПО Афанасьев В.В., Осетров И.А., Муравьёв А.В., Михайлов П.В. Отв. Ред. Афанасьев В.В.
2. Учебное пособие для СПО «Атлетическая гимнастика. Методика обучения». Л.С. Дворкин. Юрайт 2019
3. Туревский Н.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для СПО. Юрайт.

Лист согласования

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2019-2020 учебный год
Дополнения и изменения к рабочей программе на 2019-2020 учебный год по дисциплине «Физическая культура»

В связи с обеспечением доступа к ЭБС Book.ru, в рабочую программу ОУД. 06 Физическая культура внесены следующие изменения:
Список использованной литературы:

Основная литература

1. Физическая культура: учебник/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд. стер. – Москва: КНОРУС, 2020 – 214 с. – (СПО) ISDN 978-5-406-07424-4

Дополнительная

1. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. – Москва: КНОРУС, 2019. – 282 с. (СПО) ISDN 978-5-406-06454-2
2. Педагогика физической культуры: учебник/коллектив авторов; под общ. Ред. В.Н. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасова. – Москва: КНОРУС, 2020. – 320 с. ISDN 978-5-406-00748-8

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦК _____

«_____» _____ 20 г. (протокол № _____).
Председатель ЦК _____ /_____/

Приложение № 1
Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1 - 4,8 5,0 – 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 - 5,3 5,9 – 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0 - 7,7 7,9 – 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 - 8,7 9,3 – 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195- 210 205 - 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170- 190 170 - 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300 - 1400 1300 - 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 - 1200 1050 - 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9 – 12 9 - 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 – 14 12 - 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9- 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 – 15 13- 15	6 и ниже 6

Рецензия
на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рецензируемая рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана Щукарёвой Е.В., преподавателем филиала СамГУПС в г. Ртищево

Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Рабочая программа построена по единым принципам, принятым в учебном заведении и состоит из нескольких разделов. В каждом разделе чётко определены цели обучения, направленные на формирование у студентов знаний и умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Рабочая программа содержит:

- Титульный лист;
- Пояснительную записку;
- Содержание учебной дисциплины;
- Тематический план;
- Требования к результатам обучения;
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины;
- Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов;
- Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины;
- Формы аттестации;
- Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.

Итоговым контролем дисциплины «Физическая культура» является сдача дифференцированного зачёта.

Рецензент: Ю.А. Комиссаров, начальник отдела по спорту и туризму администрации Ртищевского муниципального района

Рецензия
на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»
руководителя физического воспитания филиала СамГУПС в г. Ртищево
Щукарёвой Е.В.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена для студентов специальностей: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство филиала СамГУПС в г. Ртищево.

Данная программа предполагает разделение тем и изучение материала по разделам:

Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Раздел 2. Учебно-методические занятия.

Раздел 3. Внеаудиторная самостоятельная работа.

Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов. Все разделы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в виде: I семестр – других форм зачётов, II семестр – дифференцированного зачёта.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, основы здорового образа жизни.

Данная программа может быть рекомендована для изучения дисциплины «Физическая культура» в других учебных заведениях СПО.

Рецензент: Е.Н. Серебрякова, председатель цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала СамГУПС в г. Ртищево

Лист согласования

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2019-2020 учебный год
Дополнения и изменения к рабочей программе на 2019-2020 учебный год по дисциплине «Физическая культура»

В связи с обеспечением доступа к ЭБС Book.ru, в рабочую программу ОГСЭ. 04 Физическая культура внесены следующие изменения:
Список использованной литературы:

Основная литература

1. Физическая культура: учебник/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд. стер. – Москва: КНОРУС, 2019 – 214 с. – (СПО) ISDN 978-5-406-07424-4

Дополнительная

1. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. – Москва: КНОРУС, 2019. – 282 с. (СПО) ISDN 978-5-406-06454-2
2. Педагогика физической культуры: учебник/коллектив авторов; под общ. Ред. В.Н. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасова. – Москва: КНОРУС, 2019. – 320 с. ISDN 978-5-406-00748-8

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦК общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин

«31» августа 20 г. (протокол № 1).

Председатель ЦК _____ /Серебрякова/

Лист согласования

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2020-2021 учебный год
Дополнения и изменения к рабочей программе на 2020-2021 учебный год по дисциплине «Физическая культура»

В связи с обеспечением доступа к ЭБС Book.ru, в рабочую программу ОУД. 06 Физическая культура внесены следующие изменения:
Список использованной литературы:

Основная литература

1. Физическая культура: учебник/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд. стер. – Москва: КНОРУС, 2019 – 214 с. – (СПО) ISDN 978-5-406-07424-4

Дополнительная

1. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. – Москва: КНОРУС, 2019. – 282 с. (СПО) ISDN 978-5-406-06454-2
2. Педагогика физической культуры: учебник/коллектив авторов; под общ. Ред. В.Н. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасова. – Москва: КНОРУС, 2019. – 320 с. ISDN 978-5-406-00748-8

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦК общеобразоват., гуманитарных и соц.-экономич. дисциплин

«31» августа 2020 г. (протокол № 1).

Председатель ЦК _____ / Серебрякова