**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Брянский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
_____ И.Е. Маринченков
« 30 » 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности**
**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

*Квалификация: техник*
*Вид подготовки: базовая*
*Форма обучения: очная*
*Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев*
*Начало подготовки: 2020 год*

Брянск
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требованийФедерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (СПО) **08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**, примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» и учебного плана.

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Разработчик: Семушкин А. А. – преподавательБрянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Кондратов В. И. - преподаватель I категории БФПГУПС

Синаунин Д.Д. - руководитель физического воспитания БФПГУПС

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 4 от «22» 04 2020г.
Председатель цикловой комиссии Шпакова Н.Н.

Рассмотрено на заседании Методического совета
Протокол № 7 от «29» 04 2020 г.
Председатель – зам. директора по УПР Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждениюПедагогическим советом
Протокол № 8 от «30» 04 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Паспорт программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3. | Условия реализации учебной дисциплины | 14 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 16 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ФГОС СПО.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

В ходе реализации программы учебной дисциплины следует учитывать личностные, метапредметные и предметные результаты, полученные на первом курсе.

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

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 знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение следующими общими компетенциями (ОК):

| Код | Наименование результата обучения |
|---|---|
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнение профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 3. | Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
| ОК 6. | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов;

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, из них в интерактивной форме 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | **336** |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | **168** |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | **12** |
| практические занятия | **156** |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | **168** |
| Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | |
| Занятия в интерактивной форме | **40** |
| **Формы контроля** | |
| Дифференцированный зачет - 3-8 семестры | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | **24** | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | | **24** | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>**Физическая культура и спорт.** Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту<br>**Основы здорового образа жизни.** Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 12<br>3с-2<br>4с-2<br>5с-2<br>6с-2<br>7с-2<br>8с-2 | 2 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Написания сообщения на одну из тем (по выбору):<br>1. Физическая культура и личность<br>2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни<br>3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры<br>4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями<br>5. Международное спортивное студенческое движение<br>6. История возрождения современного олимпийского движения и его роль в мировой культуре<br>7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного спортсмена) | 12<br>3с-2<br>4с-2<br>5с-2<br>6с-2<br>7с-2<br>8с-2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **312** | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика** | | **60** | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>**Бег.** Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400 м). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м.<br>**Прыжки.** Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способа прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивания»<br>**Метание.** Метание гранаты: техника – держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат | | |
| | **Практические занятия:**<br>1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100м, 200м, 400м).<br>2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки.<br>3. Отработка техники бега на середине и длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс<br>4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности финиширование<br>5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м.<br>6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление | 28<br>3 с. – 10<br>4 с. – 8<br>5 с. – 10 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»<br>8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту<br>9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты<br>10. Отработка техники метания гранаты<br>11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Индивидуальные занятия в спортивных секциях<br>Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО | 32<br>3 с. – 12<br>4 с. – 8<br>5 с. – 12 | |
| **Тема 2.2. Атлетическая гимнастика** | | **55** | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного прессе и мышц спины.<br>Упражнение для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.<br>Комплекс упражнений на тренажерах | | |
| | **Практические занятия:**<br>12. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса<br>13. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса<br>14. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса<br>15. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса<br>16. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга<br>17. Выполнение упражнений для развития<br>18. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах<br>19. Сдача контрольных нормативов | 26<br>3 с. – 4<br>4 с. – 6<br>5 с. – 6<br>6 с. – 4<br>7 с. – 2<br>8 с. – 4 | 3 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>1. Самостоятельное выполнение упражнений:<br>1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5 – 6 раз) с относительно большими отягощениями;<br>1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;<br>1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями<br>**2.** Индивидуальные занятия в спортивных секциях | 29<br>3 с. – 4<br>4 с. – 4<br>5 с. – 6<br>6 с. – 4<br>7 с. – 4<br>8 с. – 7 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 2.3. Баскетбол** | | 44 | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.<br>Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.<br>Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед<br>Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо.<br>Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрового игрока.<br>Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита | | |
| | **Практические занятия:**<br>20. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов.<br>21. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.<br>22. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии<br>23. Отработка техники игры в защите<br>24. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции<br>25. Отработка техники игры в нападении<br>26. Отработка вариантов тактических систем в защите<br>27. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты | 22<br>3 с. – 6<br>4 с. – 2<br>5 с. – 6<br>6 с. – 4<br>7 с. – 2<br>8 с. – 2 | 3 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Индивидуальные занятия в спортивных секциях<br>Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО | 22<br>3 с. – 4<br>4 с. – 2<br>5 с. – 6<br>6 с. – 6<br>7 с. – 2<br>8 с. – 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 2.4. Волейбол | | 48 | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.<br>Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу.<br>Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии).<br>Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча. | | |
| | **Практические занятия:**<br>28. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.<br>29. Отработка приема мяча снизу, сверху.<br>30. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока<br>31. Отработка техники владения мячом<br>32. Выполнение элементов техники нападения<br>33. Выполнение подач<br>34. Отработка нападающего удара в парах<br>35. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре. | 26<br>3 с. – 6<br>4 с. – 2<br>5 с. – 4<br>6 с. – 6<br>7 с. – 4<br>8 с. – 4 | 3 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Индивидуальные занятия в спортивных секциях<br>Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО | 22<br>3 с. – 6<br>4 с. – 2<br>5 с. – 4<br>6 с. – 4<br>7 с. – 4<br>8 с. – 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 2.5. Футбол** | | 47 | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>1. Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.<br>**2.** Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите | | |
| | **Практические занятия:**<br>36. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча.<br>37. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка<br>38. Отработка тактического поведения в нападении и защите<br>39. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.<br>40. Отработка передач мяча в квадрате<br>41. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты<br>42. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.<br>43. Совершенствование различных систем нападения и защиты | 24<br>3 с. – 4<br>4 с. – 2<br>5 с. – 4<br>6 с. – 6<br>7 с. – 4<br>8 с. – 4 | 3 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Индивидуальные занятия в спортивных секциях<br>Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО | 23<br>3 с. – 4<br>4 с. – 2<br>5 с. – 2<br>6 с. – 6<br>7 с. – 4<br>8 с. – 5 | |
| **Тема 2.6. Настольный теннис** | | **27** | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка<br>Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»<br>Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры. | | |
| | **Практические занятия:**<br>44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов<br>45. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии | 15<br>4 с. - 1<br>5 с. - 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 46. Выполнение ударов накатом справа и слева<br>47. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева<br>48. Имитация перемещений с выполнением ударов<br>49. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударом справа, слева в игре из одной, двух, трех партий<br>50. Выполнение различных игровых приемов с разными партнерами в игре | 7 с. – 4<br>8 с. – 8 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Индивидуальные занятия в спортивных секциях<br>Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО | 12<br>4 с. – 2<br>5 с – 2<br>7 с. – 2<br>8 с. – 6 | |
| **Тема 2.7. Лыжная подготовка** | | **31** | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ногой, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении<br>Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, условий скольжения<br>Техника подъемов: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой»<br>Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий<br>Техника торможений: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки»<br>Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием | | |
| | **Практические занятия:**<br>51. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах<br>52. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног.<br>53. Отработка техники попеременных ходов<br>54. Отработка техники одновременных ходов | 15<br>4 с. – 15 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 55. Отработка техники конькового хода<br>56. Выполнение на лыжах техники спусков<br>57. Выполнение на лыжах техники торможений<br>58. Выполнение на лыжах техники поворотов<br>59. Отработка преодолений неровностей, препятствий<br>60. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений.<br>61. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши – 5 км, девушки – 3 км. | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Индивидуальные занятия в спортивных секциях<br>Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО | 16<br>4 с. – 16 | |
| | **Всего** | 336 | |

## 3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, лыжи, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки воллейбольые, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая AirArms S 410 Long, винтовка спортивная МР-532, револьвер сигнальный "Блеф" Наган-С, телевизор 21"Samsunq, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120
- Тренажеры

Тренажер гребной ВР 2200, станция силовая "Danton", скамья силовая "Torneo", комплекс силовой "Мульти-система" с комплектом дисков, тренажер для пресса и спины.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий; хоккейный корт.

Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/10

2. БишаеваА.А.Физическаякультура:учебник для студ.учрежденийсред.проф.образования/ Бишаева А.А. – 8-е изд., стер.- М.: Издательский центр « Академия» 2017, - 304с.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (СПО)https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/11

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. -18-е изд., стер,-М.: Издательский центр « Академия» 2017. – 176с.

Интернет ресурсы:

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

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирование, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:<br>- практические задания по работе с информацией,<br>- домашние задания проблемного характера,<br>- ведение календаря самонаблюдения,<br>- зачет,<br>- дифференцированный зачет. |
| Должен уметь:<br>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.<br>Методы оценки результатов:<br>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;<br>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br>- тестирование в контрольных точках.<br>Легкая атлетика: оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами |

| | |
|---|---|
| | легкой атлетики.<br>Спортивные игры: оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); оценка технико – тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентами функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br>Атлетическая гимнастика: оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями, самостоятельное проведение фрагмента занятия.<br>Лыжная подготовка: оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.<br>Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года семестра, изучения темы программы. |

# Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» преподавателя Сёмушкина Анатолия Андреевича.

Рабочая программы для студентов Брянского филиала составлена в соответствии требованиям Федерального Государственного Образовательного стандарта, учебного плана по специальности 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство».

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материалов по двум разделам:

1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности,
2. Учебно-практические основы физической культуры личности.

Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений и 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 осуществляется в форме 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 и усвоение знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной литературы актуален.

Заключение: данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения дисциплины «Физическая культура в Брянском филиале.

Рецензент: Сычевых Д.В. руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории РЖТ

30.04.2020
(дата)

(подпись)

# Рецензия

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО и требованиями, предъявляемыми к составлению и оформлению рабочих программ.

Рецензируемая программа предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Практический материал представлен традиционными для учебных заведений и наиболее культивируемыми в нашей стране видами спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» соответствует изложенной в ней принципам, формам и методам обучения и воспитания специалистов СПО.

Рецензент: Кондратьев Владимир Иванович

преподаватель I категории

Брянский филиал ПГУПС

# ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

| Номер изменений | Дата внесения изменений | Перечень и содержание откорректированных разделов рабочей программы | ФИО и подпись лица, внесшего изменения |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |