Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мариненков И.Е.
Должность: зам.директора по УПР
Дата подписания: 01.10.2021 12:47:01
Уникальный программный ключ:
e3c36e79ebb3c1c290e8708946b5[illegible]

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. Мариненков
«29» 04 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Квалификация: техник
Вид подготовки: базовая
Форма обучения: очная
Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев
Начало подготовки: 2021 год

Брянск
2021

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04. Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог* (базовая подготовка), примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» и учебного плана

Организация - разработчик: Брянский филиал ПГУПС
Разработчик: Дорофеев Е.В. - преподаватель Брянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

И.А. Марочкин – преподаватель высшей категории, «Мастер спорта СССР
Д.А. Синицин – руководитель физвоспитания ГБПОУ «Региональный железнодорожный техникум»

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 6 от «29» 04 2021 г.
Председатель цикловой комиссии Шпакова Н.Н.

Рассмотрено на заседании Методического совета
Протокол № 6 от «29» 04 2021 г.
Председатель – зам. директора по УПР Мариненков И. Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом
Протокол № 6 от «29» 04 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ X
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ X
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ X
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ X

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог* (базовая подготовка).

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

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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.

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

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих и профессиональных компетенций:

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия (если предусмотрено)	156
лабораторные занятия (если предусмотрено)	00
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	00
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**168**
в том числе:	
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	
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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		**22**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		**22**	
	Содержание учебного материала: **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 **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 3 с. – 2 4 с. – 2 5 с. – 2 6 с. – 2 7 с. – 2 8 с – 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написания сообщения (примеры тем): 1. Физическая культура и личность 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5. Международное спортивное студенческое движение 6. История возрождения современного олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7. Выдающиеся советские и российский участники Олимпийских игр (на примере одного спортсмена)	10 3 с. – 2 4 с. – 2 5 с. – 2 6 с. – 2 8 с – 2	

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**314**	
Тема 2.1. Легкая атлетика		**50**	
	Содержание учебного материала: **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. **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» **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: 1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100м, 200м, 400м). 2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки. 3. Отработка техники бега на середине и длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс 4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности финиширование 5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м. 6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление 7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» 8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту 9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты 10. Отработка техники метания гранаты 11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат	26 3 с. – 10 4 с. – 8 5 с. –8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	24 3 с. – 10 4 с. – 6 5 с. – 8	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика		**56**	
	Содержание учебного материала: Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного прессе и мышц спины. Упражнение для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на тренажерах		
	Практические занятия: 1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса 2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса 3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса 4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса 5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга 6. Выполнение упражнений для развития 7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах	28 3 с. – 4 4 с. – 6 5 с. – 6 6 с. – 4 7 с. – 4 8 с – 4	3

	8. Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение упражнений: 1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5 – 6 раз) с относительно большими отягощениями; 1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; 1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями 2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	28 3 с. –4 4 с. – 4 5 с. – 6 6 с. – 6 7 с. – 4 8 с – 4	
Тема 2.3. Баскетбол		**50**	
	Содержание учебного материала: Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо. 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. 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:	26	3

	9. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов. 10. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. 11. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 12. Отработка техники игры в защите 13. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции 14. Отработка техники игры в нападении 15. Отработка вариантов тактических систем в защите 16. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты	3 с. – 6 4 с. – 2 5 с. – 6 6 с. – 6 7 с. – 2 8 с. - 4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	24 3 с. – 6 4 с. – 2 5 с. – 5 6 с. – 6 7 с. – 2 8 с. - 3	
Тема 2.4. Волейбол		**52**	
	Содержание учебного материала: Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. 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. 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). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча.		
	Практические занятия: 17. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. 18. Отработка приема мяча снизу, сверху. 19. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка	26 3 с. – 6 4 с. – 2 5 с. – 6 6 с. – 6	3

	блока 20. Отработка техники владения мячом 21. Выполнение элементов техники нападения 22. Выполнение подач 23. Отработка нападающего удара в парах 24. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	7 с. – 2 8 с. - 4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	26 3 с. – 6 4 с. – 2 5 с. – 7 6 с. – 6 7 с. – 2 8 с. - 3	
Тема 2.5. Футбол		**45**	
	Содержание учебного материала: 1. Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. **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: 25. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 26. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка 27. Отработка тактического поведения в нападении и защите 28. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 29. Отработка передач мяча в квадрате 30. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 31. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 32. Совершенствование различных систем нападения и защиты	22 3 с. – 4 4 с. – 2 5 с. – 4 6 с. – 6 7 с. – 2 8 с. - 4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	23 3 с. – 4 4 с. – 4 5 с. – 4	

		6 с. – 4 7 с. – 3 8 с. - 4	
Тема 2.6. Настольный теннис		**31**	
	Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» 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: 33. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 34. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии 35. Выполнение ударов накатом справа и слева 36. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева 37. Имитация перемещений с выполнением ударов 38. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударом справа, слева в игре из одной, двух, трех партий 39. Выполнение различных игровых приемов с разными партнерами в игре	14 4 с. – 2 5 с. – 2 7 с. – 2 8 с. – 8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	17 4 с. – 2 5 с. – 2 7 с. – 3 8 с. – 10	
Тема 2.7. Лыжная		**30**	

подготовка	**Содержание учебного материала:** 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 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 Техника подъемов: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой» Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий Техника торможений: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки» Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием		
	Практические занятия: 40. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах 41. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног. 42. Отработка техники попеременных ходов 43. Отработка техники одновременных ходов 44. Отработка техники конькового хода 45. Выполнение на лыжах техники спусков 46. Выполнение на лыжах техники торможений 47. Выполнение на лыжах техники поворотов 48. Отработка преодолений неровностей, препятствий 49. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений. 50. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	14 4 с. – 14	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	16 4 с. – 16	
	Всего	**336**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Оборудование *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 Air Arms 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 рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Бишаева А.А. – 8-е изд., стер.- М,: Издательский центр « Академия» 2017, - 304с.

Дополнительная учебная литература:

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

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций. Активные и интерактивные формы обучения используются при проведении занятий по всем темам рабочей программы.

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы обучающихся (при написании сообщения):

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

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

	дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. 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. Атлетическая гимнастика: оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями; самостоятельное проведение фрагмента занятия. Лыжная подготовка: оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. 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 дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы соответствует (для среднего(полного) общего образования) требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, руководящих документов и примерной программе дисциплины. Занятия Физической культуры проводятся в средних профессиональных учебных заведениях как важнейший компонент целостности развития личности в современных условиях. Являясь важной частью общей культуры, сохранения жизни и здоровья личности, профессиональной подготовки студентов за весь период обучения, курс «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через совокупность и гармонию физических и духовных сил.

Рабочая программа «Физическая культура» реализует Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников филиала.

Программа содержит пояснительную записку, в которой раскрывается назначение и суть предмета в системе подготовки специалистов, образовательная и воспитательная Задачи, даются рекомендации по использованию различных форм и методов обучения.

Программа состоит из двух частей: теоретическая – материал имеет валеологическую и профессиональную направленность и практическую – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

В программе проводится тематический план, который раскрывает структуру учебного предмета, время, отведенное на изучение каждого раздела плана, соотношение теоретической и практической подготовки по предмету в часа.

Основная часть программы – практическая часть, учебно-тренировочные занятия, которые содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся. А также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В программе соблюдена последовательность изучения учебного материала, не нарушена логика изложения дисциплины.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» соответствует заложенным в ней принципам, формам, методам обучения и воспитания специалистов среднего профессионального образования.

Рецензент: Д.А. Синицын – руководитель физвоспитания «Регионального железнодорожного техникума».

16.12.09

Рецензия

На рабочую программу дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы соответствует (для среднего(полного) общего образования) требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, руководящих документов и примерной программе дисциплины. Занятия Физической культуры проводятся в средних профессиональных учебных заведениях как важнейший компонент целостности развития личности в современных условиях. Являясь важной частью общей культуры, сохранения жизни и здоровья личности, профессиональной подготовки студентов за весь период обучения, курс «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через совокупность и гармонию физических и духовных сил.

Рабочая программа «Физическая культура» реализует Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников филиала.

Программа содержит пояснительную записку, в которой раскрывается назначение и суть предмета в системе подготовки специалистов, образовательная и воспитательная Задачи, даются рекомендации по использованию различных форм и методов обучения.

Программа состоит из двух частей: теоретическая – материал имеет валеологическую и профессиональную направленность и практическую – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

В программе проводится тематический план, который раскрывает структуру учебного предмета, время, отведенное на изучение каждого раздела плана, соотношение теоретической и практической подготовки по предмету в часа.

Основная часть программы – практическая часть, учебно-тренировочные занятия, которые содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся. А также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В программе соблюдена последовательность изучения учебного материала, не нарушена логика изложения дисциплины.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» соответствует заложенным в ней принципам, формам, методам обучения и воспитания специалистов среднего профессионального образования.

Рецензент: И.А. Мерочкин - преподаватель высшей категории, мастер спорта СССР

29.06.2021г

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