

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна
Должность: Директор Орловского филиала АГУПС
Дата подписания: 12.01.2022 12:51:34
Уникальный программный ключ:
ddc0916aec670c33d78305b0f604bb4f5827024

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Орловский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ Е.Е. Сучкова

«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном
транспорте)**

Квалификация – **Техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Срок обучения: 3 года, 10 месяцев

Город – Орел
2020 год

Рассмотрено на заседании ЦК общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
протокол № _____ от «__» _____ 202 г.
Председатель Константинова Е.А. / _____ /

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07. Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г., предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.07. 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 учетом 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)

Разработчик программы:

_____ Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Борисова М.Б., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 *Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)* (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в программе подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура относится к *Общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла*. Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура изучается на базовом уровне.

1. 3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

1. 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;

2. 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.

3. предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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 приемами 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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальная учебная нагрузка обучающегося—117 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов.
самостоятельная работа обучающегося – 00 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические работы	114
Самостоятельная работа обучающегося	00
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение.		3	
Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		
	Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование (интерактивное занятие).	2	2
	Лекционное занятие: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (интерактивное занятие).	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие. Изучение техники выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. Подводящие и подготовительные упражнения бегуна и прыгуна.	2	2
	Практическое занятие. Изучение техники высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально- беговых упражнений бегуна.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Понятия «толчковая, маховая нога». Бег со стартовых колодок, пробегание отрезков с ходу.	2	
Тема 1.2. Техника бега на	Практическое занятие Изучение техники бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции (30, 60, 100м). Особенности бега на 200 и 400м.	2	2

короткие, средние и длинные дистанции. Техника метания.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Особенности бега на длинные дистанции (800, 1000, 1500, 2000, 3000м).	2	2
	Практическое занятие. Изучение техники метания снаряда. Метание гранаты и утяжеленного мяча. Техника разбега, обгон снаряда, скрестные шаги, стопорящий шаг, метание (угол вылета снаряда).	4	
Тема 1.3. Техника прыжков в длину.	Практическое занятие. Техника прыжка в длину с разбега и с места. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивание от планки, приземление.	2	
	Практическое занятие. Изучение техники прыжка в длину с места: положение ног, рук и тела перед прыжком, размах, отталкивание, положение ног в полете, приземление.	4	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Практическое занятие. Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Способы и правила держания эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие. Изучение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки, совершенствование техники эстафетного бега.	2	

Раздел 2. Гимнастика		10	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	2

Тема 2.2. Общеразвивающие и гимнастические упражнения	Практическое занятие. Техника выполнения элементов ОРУ. Основные движения руками, ногами, туловищем. Стойки, приседы, полуприседы, выпады, наклоны, седы. ОРУ в положении лежа на спине, животе, боком, кольцом, упоры стоя и лежа, присев, боком, на коленях.	2	2
	Практическое занятие. Положения рук и движения ног. Общеразвивающие упражнения с предметами (с палкой, со скакалкой), ОРУ в равновесии, в висах. Упоры простые, подъемы, спады, обороты. Прыжки в высоту, длину, в глубину.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие. Техника акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений (группировки, перекаты, кувырки, стойки, перевороты, мосты).	2	2
	Практическое занятие. ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	

Раздел 3. Лыжная подготовка		18	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие. Техника попеременного и одновременного лыжного хода. Изучение техники попеременного и одновременного лыжного двухшажного и одношажного хода.	4	2
	Практическое занятие. Техника передвижения классическим и коньковым стилями. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие. Техника спусков и подъемов торможение плугом полуплугом, экстренное торможение. Совершенствование техники классического и конькового хода.	2	2
	Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полуплугом, экстренного торможения. Правила поведения на лыжне.	2	

Тема 3.3. Прохождение дистанции	Практическое занятие. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полуплугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой и тактикой прохождения дистанции.	4	
	Практическое занятие. Прохождение дистанции 3, 5 км. Особенности лыжной эстафеты.	4	
4.Раздел Спортивные игры (волейбол)		24	
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение индивидуальной техники передачи и приёма мяча сверху двумя руками над головой, в парах, тройках.	2	2
	Практическое занятие. Индивидуальные упражнения для освоения техники верхней передачи мяча . Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Практическое занятие. Групповые упражнения для освоения техники передачи и приема мяча сверху двумя руками. Подвижные игры волейболиста. Подводящие упражнения для закрепления навыков.	2	

Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Индивидуальная техника приема и передачи над головой.	2	2
	Практическое занятие. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Индивидуальные и групповые упражнения для закрепления навыков приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами нижнего приема.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах через сетку, в тройках. Подводящие упражнения для закрепления навыков.	2	

Тема 4.3. Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие. Техника подачи мяча. Ознакомление с видами подачи мяча (нижняя прямая, боковая, верхняя прямая, боковая, подача верхняя в прыжке).	2	2
	Практическое занятие. Изучение техники нижней прямой и боковой подачи, стойка, исходное положение корпуса, ног, рук, подброс мяча, удар по мячу.	2	
	Практическое занятие. Закрепление и совершенствование навыков. Отработка подач разными способами. Расстановка и действия игроков на площадке. Учебные игры.	2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра Применение изученных приемов в игровой ситуации.	Практическое занятие. Двусторонние игры. Правила игры в мини-волейбол. Ознакомление с правилами игры и техникой двухсторонней игры. Исходная расстановка, переходы, выбор места и приема мяча. Взаимодействия игроков передней и задней линии	2	2
	Практическое занятие. Двусторонние игры. Индивидуальные и групповые тактические действия. Расстановка игроков при своей подаче и при приеме подачи. Амплуа игроков в команде.	4	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		20	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие. Классификация игры, передвижения, ходьба, остановки. Повороты. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой передвижений, ведения и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие. Изучение техники приёма и передачи мяча Ведение мяча с изменением направления и скорости. Синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча с места, после ведения, «крюком».	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники приёма и передачи мяча Передача мяча с отскоком от пола, скрытая передача за спиной. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении от груди при встречном беге в колоннах.Передача мяча одной рукой снизу на месте. Ведение мяча без зрительного контроля.	2	
Тема 5.2. Техника защиты. Техника владения	Практическое занятие. Изучение техники вырывания, выбивания мяча, перехваты мяча, накрывание мяча при броске. отбивания мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	2	2

мячом и противодействия.	Практическое занятие. Финты и сочетания приемов. Сочетание приемов «ведение-передача», двойной финт на «проход – проход». Подводящие упражнения. Подвижные игры баскетболистов.	2	
	Практическое занятие. Способы и разновидности владения мячом и противодействий, закрепление ранее изученного материала. Совершенствование техники владения мячом. Подвижные игры для совершенствования элементов.	2	
Тема 5.3. Техника нападения. Броски, двусторонняя игра	Практическое занятие. Изучение техники выполнения штрафных бросков. Совершенствование техники штрафных бросков. Броски одной и двумя руками, сверху, снизу, добивание.	2	2
	Практическое занятие. Изучение техники бросков (с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние броски). Броски по направлению к щиту (прямо, под углом, параллельно к щиту). Закрепление ранее изученных элементов.	2	
	Практическое занятие. Штрафные броски, дальние броски (трехочковые). Совершенствование бросков. Изучение правил двусторонней игры. Функции игроков на площадке. Двусторонняя игра. Мини-баскетбол.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование штрафных бросков. Выполнение бросков на оценку. Учебные игры. Взаимодействия игроков на площадке.	2	
Раздел 6. Общая и профессионально-прикладная физическая		18	
Тема 6.1. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие. Развитие физических качеств. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Упражнения на развитие специальной выносливости.	2	2
Практическое занятие. Упражнения для мышц пояса нижних конечностей. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Работа на тренажерах.	2		

	<p>Практическое занятие. Упражнения с предметами, в парах для развития быстроты движений верхнего плечевого пояса, туловища и пояса нижних конечностей. Упражнения на тренажерах.</p>	4	
	<p>Практическое занятие. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения в парах, с сопротивлением партнера. Упражнения, в положении стоя, сидя, лежа. Работа на тренажерах.</p>	2	
	<p>Практическое занятие. Выполнение упражнений для позвоночного столба, и суставов ног. Упражнения для общей подвижности туловища, рук, ног. Выполнения комплекса упражнений для индивидуальных занятий силовой направленности. Физкультурные минутки, паузы для активизации кровообращения в ногах, активизации мозгового кровообращения.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для индивидуальных занятий на развитие ловкости и координации движений. Реабилитационные комплексы физических упражнений для студентов всех специальностей. Комплекс упражнений для физкультурной минутки изометрической.</p>	2	
	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей верхнего плечевого пояса и пояса нижних конечностей.</p>	2	
	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники упражнений на развитие координации движений, ловкости, внимание.</p>	2	
<p>Всего:</p>		<p>117</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

наличие физкультурного оздоровительного комплекса, спортивного зала, тренажеров, тренажерных комплексов, тренажерного зала общефизической подготовки, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Физкультурный оздоровительный комплекс (для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), в составе:

Спортивный зал №1 - 1 шт. - специализированная учебная мебель: стол компьютерный -1шт., стол судейский -1шт., кресло-1шт., шкаф - 5шт., Мебель туристическая - 1шт.. - технические средства обучения: спортивный инвентарь для баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, бокса, легкой атлетики, туризма, компьютерное место - 1 шт, принтер-1шт., подключение к сети Интернет (Wi-Fi), музыкальный центр -1шт., пульт микшерный -1шт., радиомикрофон -1шт., видеокамера -1шт., мегафон -1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 2 шт., видео и слайд фильмы (DVD-ROM) - 8 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Спортивный зал №2 - 1 шт. - специализированная учебная мебель: стол теннисный - 4шт. - технические средства обучения: спортивный инвентарь настольного тенниса, тяжелой атлетики, атлетический центр-тренажер универсальный VASIL GYM – 6шт., тренажер силовой универсальный PROFESIONAL LINE -2шт., беговая дорожка электрическая AeroFit - 1шт., дорожка электрическая KETTLER - 1шт., эллиптический тренажер KETTLER - 3шт., тренажер CROSS-TREINER Vito XL-1шт., тренажер POWER STEPPER - 1шт., тренажер силовой VSPORT INTERNATIONAL-2шт., тренажер силовой VASIL GYM -5шт., тренажер универсальный WEIDER (MANUAL D'ISRUZION) – 1шт., тренажер силовой SPART POWER– 3шт., тренажер POWER STEPPER-1шт., скамья UNIVERSAL - 1шт., скамья для пресса JET -1шт., скамья универсальная TORNEO-1шт., тренажер TOTAL TRAINTR tm - 1шт., степер DFC - 3шт., велотренажер STRATOS GT - 1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Лыжная база-1 шт. - специализированная учебная мебель: стелаж для лыж и палок - 4шт., стелаж для ботинок -1шт., стол для станка по

обработки и подготовки лыж -1шт., скамейки -4шт., шкаф -1шт.. -
технические средства обучения: лыжи -50 пар, лыжные палки- -50 пар,
лыжные ботинки – 70 пар. - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт.,
нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебнике. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://library.pgups.ru>
2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Iprbooks [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.iprbooks.ru/>
4. ЭБС «ibooks.ru» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ibooks.ru>
5. ЭБС ЮРАЙТ – [Электронный ресурс] Режим доступа: www.biblio-online.ru
6. Министерство транспорта Российской Федерации <https://www.mintrans.ru/>
7. ОАО РЖД <http://www.rzd.ru/>
8. Транспорт России (еженедельная газета) <https://transportrussia.ru/>
9. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>
10. Журнал « Физкультура и спорт»
11. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91>
3. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.А. Сафонов. — Электронные текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 135 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>
4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электронные текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
5. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электронные текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электронные текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: — <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
8. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и

средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электронные текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. —

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

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 освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

Личностные результаты освоения:

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;

наблюдение;
мониторинг;
мониторинг и рейтинг выполнения различных видов учебной деятельности;
оценка эффективности и качества выполнения учебных задач;
тестирование,
практическое занятие;
дифференцированный зачет,

Метапредметные результаты освоения:

- 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.

Предметные результаты освоения:

- 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 приемами 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).

