

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 08.09.2022 15:30:38
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

РАССМОТРЕЛА

на заседании Ученого совета филиала
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде
протокол от 23 июня 2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора филиала СамГУПС
в г. Н. Новгороде

Н. В. Пшениснов

09 июля 2020 г.



Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Специальность 09.02.02 Компьютерные сети

Форма обучения: очная

Нижний Новгород, 2020

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура относится к общим учебным дисциплинам общеобразовательной подготовки.

1.2. Цели освоения учебной дисциплины.

Освоение дисциплины «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.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение 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 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 спортом;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность 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, экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;

- 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, ресурсосбережения, правовых и этических норм, 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 заболе-

ваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

- 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 в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 175 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 117 часов; лекции — 8 часов; самостоятельная работа обучающегося — 58 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия, семинары	109
лекции, уроки	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме контрольного опроса в виде сдачи нормативов (1 семестр), промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 СЕМЕСТР (лекции 4 ч. + пр. зан. 47 ч. + сам. р. 25 ч.) всего 76 ч			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала (лекции) Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. История развития физической культуры.	4	1
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		167	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	10 2	2
	Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	
	Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	
	Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	2	
	Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам.	10	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №6 Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	37	2
	Практическое занятие №7 Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности .	2	
	Практическое занятие №8 Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	
	Практическое занятие №9 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	

Практическое занятие №10 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	
Практическое занятие №11 Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	2	
Практическое занятие №12 Бег на длинные дистанции. Дев. -2000 м. юн-3000м.	2	
Практическое занятие №13 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике.	2	
Практическое занятие №14 Техника бега на короткие дистанции.		
Практическое занятие №15 Техника бега на средние дистанции.	2	
Практическое занятие №16 Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	
Практическое занятие №17 Обучение технике бега по прямой.	2	
Практическое занятие №18 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	
Практическое занятие №19 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	
Практическое занятие №20 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	
Практическое занятие №21 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	3	
Практическое занятие №22 Обучение метанию гранаты.	2	
Практическое занятие №23 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.	2	
Практическое занятие №24 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	
Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	11	

2 СЕМЕСТР (лекции 4 ч. + пр. зан. 62 ч. + сам. р. 33 ч.) всего 99 ч.			
Тема 2.3 Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала (лекции) Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	2
Тема 2.4 Спортивные игры	Волейбол Практическое занятие №25 Волейбол. Правила игры. Общие правила. Поддача. Практическое занятие №26 Баскетбол. Обучение технике игры в баскетбол. Практическое занятие №27 Футбол. Обучение технике игры в футбол.	46	2
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	30	
Тема 2.5 Акробатика	Акробатика Практическое занятие №28 Приём контрольных нормативов, подтягивание, жим лёжа, кувырок вперёд- назад. Стойка на лопатках.	16 4	2
	Практическое занятие №29 Работа на тренажёрах, бег на беговой дорожке. Силовой тренажёр 20 кг.	4	
	Практическое занятие №30 Ритмическая гимнастика	4	
	Практическое занятие №31 Атлетическая гимнастика.	4	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	3	
	Всего	175	

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 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - **Кабинет «Социально-экономических дисциплин».**

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт., комплект плакатов.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - **«Спортивный зал»**

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия.

«Спортивный зал»

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

Тренажерный зал общефизической подготовки

Оборудование: Тренажер "Машина Смита" Housefit - 1 шт; Тренажёр DELUXEBENCHIREBH72 - 1 шт; Тренажер TotalTrainerAtemi - 1 шт; Тренажер силовой Housefit - 1 шт; Тренажер силовой Housefit "Алекс" - 1 шт; Тренажер спортивный "скамья Скотта" - 1 шт; Тренажёр эллиптический складной C-530 Foldable elliptical trainer "Transform" - 1 шт; Щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; Эллиптический тренажёр ТЗ- "HOUSEFIT HB-8166ELL"- 1 шт; скамья для жима лежа – 3 шт., скамья спортивная – 2 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Количество
Основная литература				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Физическая культура: учебник	М.: КноРус, 2020. - 256 с. - режим доступа https://www.book.ru/book/932718	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. - режим доступа: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532	[Электронный ресурс]
Дополнительная литература				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры (СПО) + Приложение: дополнительные материалы	М.: КноРус, 2018. — 448 с. - режим доступа: https://www.book.ru/book/929082	[Электронный ресурс]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностных: Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; Л2 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; Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений. Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. Опрос, тестирование.</p>

<p>Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Л5 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;</p> <p>Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л7 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л8 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;</p> <p>Л9 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;</p> <p>Л10 умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;</p> <p>Л11 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>Л12 готовность служению Отечеству, его защите.</p>	
<p>метапредметные:</p> <p>У1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Опрос, подготовка рефератов. Применение знаний в процессе выполнения физических упражнений. Демонстрация на занятиях.</p>

<p>У2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>У3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно - методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</p> <p>У4 готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;</p> <p>У5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>У6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	
<p>предметные:</p> <p>З1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>З2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>З3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;</p> <p>З4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>З5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых ви-</p>	<p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Опрос, тестирование.</p>

<p>дов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	
---	--