

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

РАССМОТРЕНА
на заседании Ученого совета филиала
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде
протокол от 07 мая 2019 г. № 11

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора филиала
по учебной работе
Н. В. Пшенищев


Физическая культура
рабочая программа дисциплины

Специальность 09.02.02 Компьютерные сети

Форма обучения: очная

Нижний Новгород 2019

Лист актуализации рабочих программ на 2019-2020 учебный год

Добавляется пункт 3.3. Применение элементов дистанционного обучения.

Учебная дисциплина может быть реализована с элементами дистанционного обучения. При реализации дисциплины используется ЭИОС Moodle.

Причина актуализации – перевод студентов на дистанционное обучение в связи со сложной санитарной эпидемиологической обстановкой, приказ Федерального агентства железнодорожного транспорта № 99 от 16.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в организациях, находящихся в ведении Федерального агентства железнодорожного транспорта, реализующих образовательные программы высшего образования, среднего профессионального образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

Председатель цикловой комиссии


Курьмина О.В.

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 — 176 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 117 часов; самостоятельная работа обучающегося — 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия	109
Лекции	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Другие формы промежуточной аттестации (контрольный опрос) (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 4ч. + пр. занятия 47 ч. + сам. р. 26 ч.) всего 77 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.		168	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением. Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	10 2 2 2 2 2	2

	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам.	10	
Тема 2.2 Легкая атлетика		37	2
	Практическое занятие №6 Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	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.	2	
	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.	3	
	Практическое занятие №20 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	

	<p>Практическое занятие №21 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Практическое занятие №22 Обучение метанию гранаты.</p> <p>Практическое занятие №23 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.</p> <p>Практическое занятие №24 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.</p> <hr/> <p>Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>12</p>	
2 СЕМЕСТР (лекции 4 ч. + пр. зан. 62 ч.+ сам. р. 33 ч.) всего 99 ч			
Тема 2.3 Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала (лекции) Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	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 15 15 16	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 вперед- 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	176	

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» (№ 2210)**

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).

«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 - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

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 - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

ное -2шт.

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	Кол-во
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.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	М.: КноРус, 2020. — 214 с.- режим доступа: https://www.book.ru/book/932719	[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>личностные:</p> <p>Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>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;</p> <p>Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</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</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>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>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>Опрос, подготовка рефератов. Применение знаний в процессе выполнения физических упражнений. Демонстрация на занятиях.</p>

предметные:

31 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

32 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

34 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

35 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».

Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.

Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.

Опрос, тестирование.