Приложение

к ППССЗ по специальности

27.02.03Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2022**

СОДЕРЖАНИЕ

1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплинЫ
4. Контроль и оценка результатов освоения

 УЧЕБНОЙ Дисциплины

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**

**1.1.Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человечества;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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 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;

• ***метапредметных*:**

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальнойпрактике;

− 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;

• ***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 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 программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студентов - 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 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)** | **117** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе |  |
|  теоретическое обучение | 8 |
|  лабораторные занятия | не предусмотрено |
|  теоретические занятия | **-** |
|  практические занятия | 109 |
|  контрольные работы | не предусмотрено |
|  курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | не предусмотрено |
| ***Итоговая аттестация*** *в форме дифференцированного зачета(2 семестр)* |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.** | **10** |  |
| **Тема 1.1. Общекуль­турное и социальное значение физической культуры. Здоровый об­раз жизни.** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 08 |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры**Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.**Социально-биологические основы физической культуры**Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.**Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания |  |
| **В том числе, практических занятий**  | 10 |
| **Практическое занятие № 1** Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. |
| **Практическое занятие № 2** Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. |
| **Практическое занятие № 3** Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. |
| **Практическое занятие № 4** Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **116** | ОК 08 |
| **Тема 2.1 Общая физи­ческая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **16** |
| Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |
| **В том числе, практических занятий**  | 16 |
| **Практическое занятие № 5** Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  | 8 |
| **Практическое занятие № 6** Подвижные игры различной интенсивности | 8 |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **26** | ОК 08 |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места. |
| **В том числе, практических занятий** | 26 |
| **Практическое занятие № 7** Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий | 12 |
| **Практическое занятие № 8** Воспитание двигательных качеств и способностей:- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой- воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | 14 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | **58** | ОК 08, ОК 04 |
| **Баскетбол**Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра**Волейбол**Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.**Футбол** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Настольный теннис**Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |
| **В том числе, практических занятий** | 58 |
| **Практическое занятие № 9** Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. | 10 |
| **Практическое занятие № 10** Воспитание двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми | 10 |
| **Практическое занятие № 11** Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. | 14 |
| **Практическое занятие № 12** Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | 8 |
| **Практическое занятие № 13** Выполнение обучающимися самостоятельного судейства | 8 |
| **Практическое занятие № 14** Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. | 8 |
| **Тема 2.4.** **Атлетическая гимнастика**  | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 08 |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |
| **В том числе, практических занятий** | 16 |
| **Практическое занятие № 15** Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. | 8 |
| **Практическое занятие № 16** Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений | 8 |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **40** | ОК 08 |
| **Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в дос­тижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |
| **В том числе, практических занятий**  | 20 |
| **Практическое занятие № 17** Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц | 8 |
| **Практическое занятие № 18** Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. | 6 |
| **Практическое занятие № 19** Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции | 6 |  |
| **Тема 3.2.****Военно -прикладная физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала**  | **20** | ОК 08 |
| Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре. |  |
| **В том числе практических занятий** | 20 |
| **Практическое занятие № 20** Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. | 4 |
| **Практическое занятие № 21** Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. | 4 |
| **Практическое занятие № 22** Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы | 4 |
| **Практическое занятие № 23** Участие в учебно-тренировочных схватках | 4 |
| **Практическое занятие №** **24** Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | 4 |
| **Всего часов:** | **117** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:**

**Спортивное оборудование:**

Беговая дорожка «Спринт»

Беговая дорожка Linia Т-201 –Tomeo

Беговая механическая дорожка «PUMA»

Велотренажер дисковый

Велотренажер рамный

Велотренажер Спидбайк

Велоэнергометр

Кроссовер GDCC200

Лестница к шведской стенке «Элит»

Мини-стадион «Конкорд»

Мультистанция Body Soid

Скамья гардеробная

Тренажер «Оптима»

Тренажер АБ-ЭВЕЙ ПРО

Тренажер Бьюти Стар

Тренажер грибной «Фаворит»

Фитнес центр «Максима»

Фитнес центр «Стимул»

Эплиптический тренажер

Доска для пресса «Форте»

Лыжный комплект

Стол теннисный

Стол шахматный

Силовой центр

Бревно 3 м.

Брусья параллельные

Козел гимнастический

Маты спортивные

Мостик гимнастический

Скамейка С-1 - 2 шт.

Скамья гардеробная

Граната для метания

Диск тренировочный

Обруч

Турник к шведской стенке

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

**3.2.1 Основная учебная литература**

1.Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: https://book.ru/book/919382. — Текст: электронный. Режим доступа: https://www.book.ru/book/919382 по паролю.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932719 по паролю.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/939387 по паролю.

**3.2.2 Дополнительная учебная литература**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/926242 по паролю.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932718 по паролю.

**3.2.3 Интернет-ресурсы**

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры. –http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib-.
2. Сайт учителя физ. культуры. – <http://www.trainer.h1.ru>.
3. Газета «Здоровье детей». – [http://zdd.1september.ru](http://zdd.1september.ru/).
4. Газета «Спорт в школе». – [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/).
5. Рефераты на спортивную тематику. – [http://www.sportreferats.narod.ru](http://www.sportreferats.narod.ru/).
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. –<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>.
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризма, Российской Государственной Академии физической культуры. – [http://tpfk.infosport.ru](http://tpfk.infosport.ru/).
8. [Спортивная жизнь России. Электронная](http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm%20-%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8.%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F) версия ежемесячного иллюстрированного журнала. – <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
9. Журнал «Культура здоровой жизни». – <http://kzg.narod.ru/>.

**3.2.4 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания**

1. О железнодорожном транспорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №17-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 342-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 36 с. – 5 экз.

2. Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №18-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 312-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 80 с. – 5 экз.

3. Гудок [Текст]: ежедневная транспортная газета ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 1200 экз.

4. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

5. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 240 экз.

6. Автоматика, связь, информатика [Текст]: ежемесячный научно-теоретический и производственно-технический журнал ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.). – 60 экз.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнение обучающимися индивидуальных и групповых занятий, контрольных и самостоятельных проверочных работ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (основные умения, усвоенные занятия)** | **Основные показатели оценки результатов обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| обучающийся должен знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -история развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола;-правила игры волейбола, баскетбол, футбол; Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики; -выполнять основные элементы общей физической подготовки; -владеть техникой прыжка в длину с места и разбега; -выполнять основные элементы техники игры волейбол, баскетбол. | Бег 100 м. на результат Бег 500 м. (дев), 1000 м. (юн) на результат Бег на 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) на результат Прыжок в длину с места на результат. Подтягивания (юн), отжимания (дев) на результат , прессШтрафной бросок на результат «Проход бросок» на технику выполнения Выполнение верхней передачи Выполнение нижней передачиВыполнение подачи на результат  | Критерии основания студентам учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений . Итоговый контроль проводится в 1 семестре в форме недифференцированного зачета, а во 2 семестре в форме дифференцированного зачета. |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**5.1 Пассивные**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;

- демонстрация учебных фильмов;

- рассказ;

- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;

- самостоятельные и контрольные работы;

- тесты;

- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности)*

**5.2 Активные и интерактивные**

- работа в группах;

- учебная дискуссия;

- деловые и ролевые игры;

- игровые упражнения;

- творческие задания;

- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;

- решение проблемных задач;

- анализ конкретных ситуаций;

- метод модульного обучения;

- практический эксперимент;

- обучение с использованием компьютерных обучающих программ;

 (*взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*