

# **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения**

**Императора Александра I»**

**(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

\_\_\_\_\_/В.А. Максимов/

«30» июня 2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

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

Квалификация – **Техник**

Форма обучения - очная

Кашира  
2021

Рассмотрено на заседании ЦК  
общего гуманитарного и социально-  
экономического цикла  
протокол № 10 от «24» июня 2021г.  
Председатель ЦК:  
\_\_\_\_\_ /Воробьева М.Ф./

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности *27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 139 от 28.02.2018.

**Разработчик программы:**

Королева Е.А., преподаватель Ожерельевского ж.д. колледжа - филиала ПГУПС

Документ с изменениями, внесенными Педагогическим советом протокол от 21.11.2022г. № 3

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

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

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

Учебная дисциплина *Физическая культура* является обязательной частью *общего гуманитарного и социально-экономического* цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 *Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина *Физическая культура* обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 27.02.03 *Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код ПК, ОК      | Умения  | Знания  |
|-----------------|---|---|
| ОК 04,<br>ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения.</li></ul> |

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы обучающегося 180 часов, в том числе:

обязательная часть - 176 часов;

вариативная часть – 12 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *углубление* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 180 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 176 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 4 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы  | 180         |
| <b>в том числе:</b>  |             |
| теоретическое обучение   | 4           |
| лабораторные занятия   | 0           |
| практические занятия   | 172         |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)  | 0           |
| Самостоятельная работа обучающегося  | 4           |
| <b>Промежуточная аттестация в форме <i>в форме дифференцированного зачета (3-8 семестры)</i></b> |             |

## 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 |
|--|--|---------------|----------|----------|---|
|  |  | 3             | 4        | 5        |   |
| 1  | 2  | 3             | 4        | 5        | 6   |
|  |  | 2курс         | 3курс    | 4курс    |   |
| <b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>            |  | <b>6</b>      | <b>2</b> | <b>2</b> |   |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</b><br/>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.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b><br/>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:<br/>разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b><br/>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.<br/>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p> | <b>6</b>      | <b>2</b> | <b>2</b> | ОК 08, ОК 04  |

|   |   |           |           |           |              |   |   |   |
|---|---|-----------|-----------|-----------|--------------|---|---|---|
|   | Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.<br>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания  |           |           |           |              |   |   |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | 4         | 2         |           |              |   |   |   |
|   | <b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.   |           |           |           |              |   |   |   |
|   | <b>Практическое занятие № 2</b> 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.  |           |           |           |              |   |   |   |
|   | <b>Практическое занятие № 3</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  |           |           |           |              |   |   |   |
|   | <b>Практическое занятие № 4</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма  |           |           |           |              |   |   |   |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   | <b>62</b> | <b>50</b> | <b>42</b> | ОК 08, ОК 04 |   |   |   |
| <b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  |              |   |   |   |
|   | 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.<br>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |           |           |           |              |   |   |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  |           |           |           |              | 6 | 6 | 4 |
|   | <b>Практическое занятие № 5</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.   |           |           |           |              | 4 | 4 | 2 |
|   | <b>Практическое занятие № 6</b> Подвижные игры различной интенсивности  | 2         | 2         | 2         |              |   |   |   |
| <b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br>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. Метание гранаты. Сдача контрольных   | <b>14</b> | <b>12</b> | <b>8</b>  | ОК 08, ОК 04 |   |   |   |



|                                      |  |           |           |           |              |
|--------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|--------------|
|                                      | нормативов   |           |           |           |              |
|                                      | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 14        | 12        | 8         |              |
|                                      | <b>Практическое занятие № 7</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий   | 6         | 4         | 4         |              |
|                                      | <b>Практическое занятие № 8</b> Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой<br>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой<br>- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой<br>- воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой   | 8         | 8         | 4         |              |
| <b>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>24</b> | <b>20</b> | <b>18</b> | ОК 08, ОК 04 |
|                                      | <b>Баскетбол</b><br>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 | 8         | 6         | 6         |              |
|                                      | <b>Волейбол</b><br>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.   | 8         | 6         | 6         |              |
|                                      | <b>Футбол</b><br>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием 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.  | 6         | 4         | 6         |              |
|                                      | <b>Настольный теннис</b><br>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,   | 2         | 2         | -         |              |

|  |   |          |          |          |              |   |   |   |
|--|---|----------|----------|----------|--------------|---|---|---|
|  | стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.   |          |          |          |              |   |   |   |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | 24       | 20       | 18       |              |   |   |   |
|  | <b>Практическое занятие № 9</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.   | 4        | 4        | 2        |              |   |   |   |
|  | <b>Практическое занятие № 10</b> Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми  | 4        | 4        | 2        |              |   |   |   |
|  | <b>Практическое занятие № 11</b> Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.  | 4        | 4        | 6        |              |   |   |   |
|  | <b>Практическое занятие № 12</b> Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.   | 6        | 2        | 2        |              |   |   |   |
|  | <b>Практическое занятие № 13</b> Выполнение обучающимися самостоятельного судейства   | 2        | 2        | 4        |              |   |   |   |
|  | <b>Практическое занятие № 14</b> Выполнение разученной комбинации игры различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.   | 4        | 4        | 2        |              |   |   |   |
| <b>Тема 2.4.<br/>Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | ОК 08, ОК 04 |   |   |   |
|  | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.<br>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 |          |          |          |              |   |   |   |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  |          |          |          |              | 8 | 4 | 4 |
|  | <b>Практическое занятие № 15</b> Разучивание, закрепление и совершенствование   |          |          |          |              | 4 | 2 | 2 |

|  |   |           |          |          |              |
|--|---|-----------|----------|----------|--------------|
|  | основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.   |           |          |          |              |
|  | <b>Практическое занятие № 16</b> Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:<br>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;<br>-воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений  | 4         | 2        | 2        |              |
| <b>Тема 2.5.<br/>Лыжная<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | ОК 08, ОК 04 |
|  | <i>Лыжная подготовка</i><br>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.<br>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:<br>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.<br>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.<br>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. <i>Кроссовая подготовка.</i><br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. продуктивный |           |          |          |              |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 10        | 8        | 8        |              |
|  | <b>Практическое занятие № 17</b> Одновременные бесшажный, одношажный, Передвижение по пересечённой местности в лыжном спорте.   | 4         | 2        | 2        |              |
|  | <b>Практическое занятие № 18</b> Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Повороты, торможения,  | 2         | 2        | 2        |              |

|   |  |            |           |   |              |
|---|--|------------|-----------|---|--------------|
|   | <b>Практическое занятие № 19</b> Полуконьковый и коньковый ход. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.   | 2          | 2         | 2 |              |
|   | <b>Практическое занятие № 20</b> Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  | 2          | 2         | 2 |              |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  |  | <b>6</b>   | <b>6</b>  |   | ОК 08, ОК 04 |
| <b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>  |   |              |
|   | 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.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |            |           |   |              |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 6          | 6         | - |              |
|   | <b>Практическое занятие № 21</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц  | 2          | 2         |   |              |
|   | <b>Практическое занятие № 22</b> Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.   | 2          | 2         |   |              |
|   | <b>Практическое занятие № 23</b> Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции   | 2          | 2         |   |              |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | 2  |            | 2         |   |              |
| <b>Всего</b>  | <b>76</b>  | <b>58</b>  | <b>46</b> |   |              |
| <b>ИТОГО</b>  |  | <b>180</b> |           |   |              |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки;

оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические маты); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса.

помещение для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с выходом в сеть Интернет.

#### **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. В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И Лях. - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021. - 271с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. – 173 с.- (Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnast>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та – 125 с.- (Серия: Профессиональное образование).- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447#>

3. Физическая культура: Учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.- Москва: Издательство Юрайт, 2020.- 424с.- (Профессиональное образование).- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#>

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

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

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| <b>Знания:</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</li> <li>– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</li> <li>– знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование;</li> <li>– экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> </ul>                                   |
| <b>Уметь:</b>  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей:</li> <li>– рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</li> </ul> |

**Лист актуализации**  
рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура  
специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 01.09.2022г. №796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» обновить рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) в части общих компетенций.

Общие компетенции изложить в следующей редакции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 5 от «18» ноября 2022г.

Председатель ЦК:

Воробьева М.Ф.