

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гашенко Светлана Александровна

Должность: Заместитель директора по учебной работе Байкало-Амурского института железнодорожного транспорта – филиала федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего образования

Уникальный программный ключ:

deec2f68a6da580cd35ff142c74714a705e898d4

«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Тынде

Подразделение СПО – Тындинский техникум железнодорожного транспорта

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

С.А. Гашенко

«___» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины БД.5 Физическая культура

для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Составители: преподаватель - Климкин С.П.

Обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

«___» _____ 2022г., протокол №

Председатель ПЦК _____ И.С. Новичкова

Согласована на заседании методической комиссии БАМИЖТ – филиала ДВГУПС в г. Тынде:

«___» _____ 2022г., протокол №

Методист _____ Е.П. Федоренко

г. Тында
2022 г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) БД.5 Физическая культура
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации
от 22.04.2014 № 376

Форма обучения **очная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В ЧАСАХ С УКАЗАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость **175 ЧАС**

| | | |
|-------------------------|-----|-------------------------------|
| Часов по учебному плану | 175 | Виды контроля на курсах: |
| в том числе: | | Диффер. зачёты с оценкой 1, 2 |
| обязательная нагрузка | 117 | |
| самостоятельная работа | 58 | |
| консультации | 0 | |

Распределение часов дисциплины (МДК, ПМ) по семестрам (курсам)

| Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|--|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | Неделя | | Неделя | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 2 | 2 | | | 2 | 2 |
| Практические | 49 | 49 | 66 | 66 | 115 | 115 |
| Итого ауд. | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |
| Контактная работа | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |
| Сам. Работа | 25 | 25 | 33 | 33 | 58 | 58 |
| Итого | 76 | 76 | 99 | 99 | 175 | 175 |

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-----------------|---|
| Код дисциплины: | БД.5 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Основы безопасности жизнедеятельности |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Охрана труда |

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: - готовность к служению Отечеству, его защите; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; |
| 3.2 | Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |

- 3.3 предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны отражать:**
- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - (2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
 - 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|---------------------------|--|
| | Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | |
| 1.1 | Инструктаж по Т.Б. оказание первой медицинской помощи. Беговые упражнения. Беговые упражнения на выносливость. Подтягивание. 1.3Техника низкого старта. Бег на 30-60-100 мет. Метание гранаты 500-700гр. 1.4Кроссовая подготовка, бег до 20 мин. /Пр/ | 1/1 | 8 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль. |
| 1.2 | 1.1 Инструктаж по Т.Б. оказание первой медицинской помощи. Беговые упражнения. 1.2Беговые упражнения на выносливость. Подтягивание. Техника низкого старта. Бег на30-60-100 мет. Метание гранаты 500-700гр. Кроссовая подготовка, бег до20 мин. /Ср/ | 1/1 | 4 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль. |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|----|--|---------------------------|---|
| 1.3 | <p>Инструктаж по Т.Б.Изучение техники спортивной ходьбы. Бег 100 мет. Метание гранаты 500-700 гр.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».</p> <p>Совершенствование Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».</p> <p>Прыжки в длину, способом согнув ноги.</p> <p>Совершенствования прыжка в длину способом согнув ноги.</p> <p>8.6Совершенствование прыжки в длину с разбега.</p> <p>Ознакомление с техникой толкания ядра. Кросс 1000-2000 мет.</p> <p>Совершенствования техники толкания ядра</p> <p>/Пр/</p> | 1/1 | 20 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| 1.4 | <p>Инструктаж по Т.Б.Изучение техники спортивной ходьбы. Бег 100 мет. Метание гранаты 500-700 гр.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».</p> <p>Совершенствование Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».</p> <p>Прыжки в длину, способом согнув ноги.</p> <p>Совершенствования прыжка в длину способом согнув ноги.</p> <p>8.6Совершенствование прыжки в длину с разбега.</p> <p>Ознакомление с техникой толкания ядра. Кросс 1000-2000 мет.</p> <p>Совершенствования техники толкания ядра</p> <p>/Ср/</p> | 1/1 | 8 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| 1.5 | <p>Инструктаж по Т.Б. оказание первой медицинской помощи. Беговыеупражнения. /Лек/</p> | 1/1 | 2 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| | Раздел 2. Волейбол | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|----|--|---------------------------|---|
| 2.1 | <p>Инструктаж по Т.Б. Техника игры: стойка волейболиста, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Прием – передача мяча сверху, снизу. Подача мяча (верхняя, нижняя, боковая). Изучение блокирования одиночного и двойного. Совершенствование блокирования одиночного и двойного. Изучение наподдающего удара. Учебная игра. Совершенствование наподдающего удара. 2.8Тактика игры. Прием после подачи. Обработка защиты и нападения. Учебная игра. Совершенствование тактических приемов игры в волейбол. Судейство. /Пр/</p> | 1/1 | 21 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| 2.2 | <p>Инструктаж по Т.Б. Техника игры: стойка волейболиста, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Прием – передача мяча сверху, снизу. Подача мяча (верхняя, нижняя, боковая). Изучение блокирования одиночного и двойного. Совершенствование блокирования одиночного и двойного. Изучение наподдающего удара. Учебная игра. Совершенствование наподдающего удара. 2.8Тактика игры. Прием после подачи. Обработка защиты и нападения. Учебная игра. Совершенствование тактических приемов игры в волейбол. Судейство. /Ср/</p> | 1/1 | 12 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| Раздел 3. Баскетбол | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|-----|----|--|---------------------------|---|
| 3.1 | <p>3.1.Инструктаж по Т.Б. Перемещения, остановки.</p> <p>3.2Передача мяча в парах, в движении.</p> <p>Изучение ведению мяча с изменением высоты отскока и направления движения.</p> <p>Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и направления движения.</p> <p>3.5Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Обводка.</p> <p>3.6Тактика бросков одной и двумя руками. Игра 5 на 5.</p> <p>3.7Броски мяча в кольцо со средних дистанций.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>3.8Штрафной бросок. « Зонная защита ». Правила игры.</p> <p>Обучения вырыванию, выбиванию мяча, перехват, накрывание.</p> <p>Изучение тактики защиты (против игрока с мячом и без мяча). Судейство.</p> <p>/Пр/</p> | 2/1 | 16 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| 3.2 | <p>3.1.Инструктаж по Т.Б. Перемещения, остановки.</p> <p>3.2Передача мяча в парах, в движении.</p> <p>Изучение ведению мяча с изменением высоты отскока и направления движения.</p> <p>Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и направления движения.</p> <p>3.5Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Обводка.</p> <p>3.6Тактика бросков одной и двумя руками. Игра 5 на 5.</p> <p>3.7Броски мяча в кольцо со средних дистанций.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>3.8Штрафной бросок. « Зонная защита ». Правила игры.</p> <p>Обучения вырыванию, выбиванию мяча, перехват, накрывание.</p> <p>Изучение тактики защиты (против игрока с мячом и без мяча). Судейство.</p> <p>/Ср/</p> | 2/1 | 10 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| Раздел 4. Гимнастика | | | | | | |
| 4.1 | <p>4.1.Инструктаж по Т.Б. Строевые упр.</p> <p>4.2Изучения комбинированных упражнений</p> <p>4.3Длинный кувырок вперед.</p> <p>Стойка на голове, руках, «мост».</p> <p>Упр. С гирями, гантелями, упр. На брусках, выполнения махов. Упр. На пресс.</p> <p>Опорный прыжок через козла.</p> | 2/1 | 16 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----|----|--|------------------------|---|
| 4.2 | 4.1Инструктаж по Т.Б. Строевые упр. 4.2Изучения комбинированных упражнений 4.3Длинный кувырок вперед. Стойка на голове, руках, «мост». Упр. С гирями, гантелями, упр. На брусьях, выполнения махов. Упр. На пресс. Опорный прыжок через козла. 4.7Подъем силой в упор, шпагат, полу-шпагат. 4.8Изучение акробатическихупр. /Ср/ | 2/1 | 8 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| Раздел 5. Лыжнаяподготовка | | | | | | |
| 5.1 | Инструкция по Т.Б. подбор инвентаря. Прохождения дистанции с умеренной скоростью. Изучения техники лыжных ходов: одновременный, попеременный. Проход дистанции 3 км, произвольно. Изучение конькового хода. Одновременный – одношажный ход. 5.6.Чередования лыжных ходов. 5.7Изучение техники подъемов и спусков, повороты. 5.8.Совершенствование подъемов и спусков. Торможения « плугом ». 5.9Совершенствование лыжных ходов. Прохождения /Пр/ | 2/1 | 14 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| 5.2 | Инструкция по Т.Б. подбор инвентаря. Прохождения дистанции с умеренной скоростью. Изучения техники лыжных ходов: одновременный, попеременный. Проход дистанции 3 км, произвольно. Изучение конькового хода. Одновременный – одношажный ход. 5.6.Чередования лыжных ходов. 5.7Изучение техники подъемов и спусков, повороты. 5.8.Совершенствование подъемов и спусков. Торможения « плугом ». 5.9Совершенствование лыжных ходов. Прохождения /Ср/ | 2/1 | 10 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| Раздел 6. Настольныйтеннис | | | | | | |
| 6.1 | 6.1Изучение техники подачи мяча. 6.2Изучения правил. Вращение мяча, «подкрутка» мяча. 6.3Техника защиты и нападения. /Пр/ | 2/1 | 6 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|----|--|---------------------------|---|
| 6.2 | Изучение техники подачи мяча. Изучения правил. Вращение мяча, «подкрутка» мяча. Техника защиты и нападения. /Ср/ | 2/1 | 4 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| Раздел 7. Футбол | | | | | | |
| 7.1 | Перемещения по полю, ведения мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. 7.4Удары по воротом. /Пр/ | 2/1 | 14 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |
| 7.2 | Перемещения по полю, ведения мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. 7.4Удары по воротом. /Ср/ | 2/1 | 4 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещен в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

| | Авторы | Заглавие | Издательство, год |
|-------|--|--|---|
| Л 1.1 | Болманенкова Т.А. | Основы физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru |
| Л 1.2 | ГребенниковаЮ.В. КовыляеваН.А. СантьеваЕ.В. Рыжова Н.С. | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие | Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 |
| Л 1.3 | Небытова, Л.Акатренко М.В. Соколова Н.И. | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие | Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 |

6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|-------|------------------------------|---|--|
| Л 2.1 | Дисько, Е. Н., Якуш, Е.М. | Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие | Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru |
| Л 2.2 | Коровин, С. С. | Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| Л2.3 | Шеенко, Е. И. Толистинов Б.Г. Халев, И.А. | Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru |
| Л 2.4 | Гриднев В.А. Шамшина Н.В. Дутов С.Ю. | Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций (лекция) | Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017. – Ч. 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008 . |
| Л 2.5 | Захарова Л.В. Люлина Н.В. Кудрявцев М.Д. | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник | Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. Акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

| | | |
|----|--------------------------------|---|
| Э1 | ЭБС Юрайт | https://www.biblio-online.ru |
| Э2 | ЭБ УМЦ ЖДТ | https://www.umezdt.ru |
| Э3 | ЭБС Университетская библиотека | https://www.biblioclub.ru |

6.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

6.3.1 Перечень программного обеспечения

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint

Zoom

Free Conference Call

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

1. Система КонсультантПлюс информационно-правовое обеспечение 2021г. ООО «Фирма Дом» - официальный

2. 1С : 8.3 Бухгалтерия государственного учреждения.

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| Аудитория | Назначение | Оснащение |
|----------------|----------------|--|
| Спортивный зал | Спортивный зал | 60 тренировочных мест Оснащенность: универсальный игровой зал площадью 269,1 м.кв (баскетбольная площадка, волейбольная площадка, мини-футбольная площадка); футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, шведская стенка, гимнастические: перекладина, скамейки, «конь», «козел», «мостик» подкидной, маты, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, линейка складная для прыжков в длину, гранаты для метания, рулетка, конусы, насос, весы, секундомеры, мячи для тенниса, дартс, шахматы, часы шахматные, ракетки, шарики для |

| | | |
|--|--|---|
| | | настольного тенниса, гири, гантели, утяжелители, штанга с комплектом различных отягощений, упоры для отжимания, велотренажеры, вибромассажер, дорожки беговые, пресс – дуга с гантелями, пресс – скамья, тренажер многофункциональный, подставка под штангу, тренажер для контроля отжимания, скакалки, гимнастические коврики, диск здоровье, обручи, фитболы. |
|--|--|---|

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

Для успешного освоения дисциплины БД 5 Физическая культура студентам необходимо участие в теоретических занятиях, выполнение практических занятий.
Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. платформы). Учебные занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.

Приложение

Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины БД.5 Физическая культура

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания

| Объект оценки | Уровни сформированности компетенций | Критерий оценивания результатов обучения |
|---------------|--|---|
| Обучающийся | Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень | Уровень результатов обучения не ниже порогового |

Шкалы оценивания при сдаче диффер. зачета

| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности компетенций | Шкала оценивания |
|---|---|------------------|
| Пороговый уровень | Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов | Зачтено |
| Низкий уровень | Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала | Не зачтено |

Описание шкал оценивания

| Планируемый уровень результатов освоения | Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения | | | |
|--|---|---|--|---|
| | Не зачтено | Зачтено | Зачтено | Зачтено |
| Знать | Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. | Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. | Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем. | Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей. |
| Уметь | Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины. | Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем. | Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем. | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей. |

2. Перечень заданий к дифференцированному зачету

2.1 Примерный перечень заданий:

1. Задания к диффер. зачета 1 семестр, 1 курс

1 задание - Бег 100 метров

2 задание - Прыжок в длину с места

3 задание - Бег на короткую дистанцию 100 м.

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000м.

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м или 6-ти мин бег на выносливость.

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, сектор для прыжков в длину.

Критерии оценивания:

| | 1-2 сем. | зачет | | | Не зачет | зачет | | | Не зачет |
|-----------------|----------|-------|------|------|----------|---------|------|------|----------|
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» |
| | | Юноши | | | | Девушки | | | |
| 1.Бег 100м(сек) | | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15.3 | 16,5 | 17.0 | 17,5 | 18.0 |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|-------------------|---------|------------|-----------|------------|---------|------------|------|
| | 1-2 сем. | 7,2 и выше | 7,9–7,5 | 8,1 и ниже | 8,5и ниже | 8,4 и выше | 9,3–8,7 | 9,6 и ниже | 10,0 |
| 2.Бег 1000м (мин) | 1 сем. | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 4.00 |
| | 2 сем. | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 3,10 | 3,20 | 3,30 | 3.50 |
| 4.Бег 2000-3000м(мин) или 6-ти мин бег(м) | 1-2 сем. | Без учета времени | | | | | | | |
| 5.Прыжки в длину с места, см | 1-2 сем. | 4.30 | 3.90 | 3.80 | 3.60 | 3.20 | 2.90 | 2.70 | 2.50 |
| | | 240 | 230 | 215 | 200 | 195 | 180 | 170 | 160 |

2.1.2 Задания к диффер. зачета 2 семестр, 1 курс

1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)
2. Выполнять броски мяча: штрафные
3. Челночный бег с ведением мяча
- 4.Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: (выход на свободное место- получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне).

Критерии оценивания:

| Задание | Критерии оценки | | | Незачет |
|---|--|--|---|--|
| | «5» | «4» | «3» | |
| 1.Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой) | 5 попаданий из 5, при правильной техники выполнения | 4 попадания из 5, при правильной техники выполнения | 3 попадания из 5, при правильной техники выполнения | Не знают правильной техники выполнения передачи |
| 2. Штрафной бросок | 5 | 4 | 3 | Меньше 3 |
| 3. Челночный бег с ведением мяча | Юн. 20 сек. Дев. 22 сек. при правильной техники выполнения | Юн. 21 сек. Дев. 23 сек. при правильной техники выполнения | Юн. 22сек. Дев. 24 сек. при правильной техники выполнения | Меньше 22 сек.или неправильна я техника выполнения |
| 4.Игра:1.выход на свободное место- получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне. | Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании | Выполняет два действия перечисленные в задании | Выполняет одно действие перечисленное в задании | Не выполняет |

Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец.мед. группа).

1 семестр

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют

6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.
Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.

Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец.мед. группа).

2 семестр

1. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
2. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.
3. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
4. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.
6. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.
7. Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры .
8. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.
9. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

3. Тесты

Примерные задания теста к дифференцированному зачету (1 семестр)

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

Выберите правильный вариант ответа:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли

Выберите правильный вариант ответа:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

Выберите правильный вариант ответа:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Девиз Олимпийских игр:

Выберите правильный вариант ответа:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;

- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

Примерные задания теста к диффер. зачета (2 семестр)

1. Одним из основных средств физического воспитания является:

Выберите правильный вариант ответа:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

2. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

Выберите правильный вариант ответа:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

3. К показателям физической подготовленности относятся:

Выберите правильный вариант ответа:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

4. К показателям физического развития относятся:

Выберите правильный вариант ответа:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

3.4. Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

| Объект оценки | Показатели оценивания результатов обучения | Оценка | Уровень результатов обучения |
|---------------|--|-----------------------|------------------------------|
| Обучающийся | 60 баллов и менее | «Неудовлетворительно» | Низкий уровень |
| | 74 – 61 баллов | «Удовлетворительно» | Пороговый уровень |
| | 84 – 77 баллов | «Хорошо» | Повышенный уровень |
| | 100 – 85 баллов | «Отлично» | Высокий уровень |

4. Оценка ответа обучающегося на задания дифференцированного зачета

| Элементы оценивания | Содержание шкалы оценивания | | | |
|---|--|--------------------------|----------------------------|---------------------|
| | Не зачтено | Зачтено | Зачтено | Зачтено |
| Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий) | Полное несоответствие по всем вопросам | Значительные погрешности | Незначительные погрешности | Полное соответствие |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли | Полное несоответствие критерию. | Значительное несоответствие критерию | Незначительное несоответствие критерию | Соответствие критерию при ответе на все вопросы. |
| Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы | Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы | Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.). | Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы. | Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы. |
| Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы | Умение связать теорию с практикой работы не проявляется. | Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко. | Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется. | Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер |
| Качество ответов на дополнительные вопросы | На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы. | Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно. | 1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя. | Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя. |

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.