

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гашенко Светлана Александровна

Должность: Заместитель директора по учебной работе Байкало-Амурского института железнодорожного транспорта - филиал ДВГУПС в г. Тынде

Дата подписания: 10.02.2022

Уникальный программный ключ:

deec2f68a6da589cd55ff147c74714a705e898d4

Приложение 3

**Байкало-Амурский институт железнодорожного транспорта –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«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: ООД.06 Физическая культура

специальностей 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

Составитель – преподаватель высшей категории Климкин Сергей Петрович

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:

«__» _____ 2022 г., протокол №__

Методист _____ Е.П. Федоренко

Тында
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 03	Уо 03.01	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности	Зо 03.01	содержание актуальной нормативно-правовой документации
	Уо 03.02	применять современную научную профессиональную терминологию	Зо 03.02	современная научная и профессиональная терминология
	Уо 03.03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Зо 03.03	возможные траектории профессионального развития и самообразования
	Уо 03.04	выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи	Зо 03.04	основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности
	Уо 03.05	презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план	Зо 03.05	правила разработки бизнес-планов
	Уо 03.06	рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования	Зо 03.06	порядок выстраивания презентации
	Уо 03.07	определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности	Зо 03.07	кредитные банковские продукты
	Уо 03.08	презентовать бизнес-идею		
	Уо 03.09	определять источники финансирования		
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей специальности	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
	Уо 06.02	применять стандарты антикоррупционного поведения	Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по специальности
			Зо 06.03	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его

				нарушения
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т.ч. в форме практической подготовки	0
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	
Дифференцированный зачет – 1 семестр	
Дифференцированный зачет – 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Введение		2		
Тема 1.1. Введение	Содержание	2	ОК 03	Уо 03.01
	1. Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.	2		Уо 03.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	-		Уо 03.03
				Уо 03.04
	Самостоятельная подготовка обучающихся	-		Уо 03.05
			Уо 03.06	
			Уо 03.07	
			Уо 03.08	
			Уо 03.09	
			Зо 03.01	
			Зо 03.02	
			Зо 03.03	
			Зо 03.04	
			Зо 03.05	
			Зо 03.06	
			Зо 03.07	
Раздел 2. Легкая атлетика		22		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Практическое занятие 1. Специально - беговые упражнения	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01
				Уо 04.02
			Уо 06.01	
			Уо 06.02	
			Зо 04.01	
			Зо 04.02	
			Зо 06.01	
			Зо 06.02	
			Зо 06.03	
	Практическое занятие 2.Техника бега по дистанции	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02

				3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 3 Обучение низкому старту Бег 60м, 210м.	2	OK 04 OK 06	Yo 04.01 Yo 04.02 Yo 06.01 Yo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Содержание	2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 4. Контрольные тесты динамики физического развития студентов.	2	OK 03 OK 08	Yo 03.01 Yo 03.02 Yo 03.03 Yo 03.04 Yo 03.05 Yo 03.06 Yo 03.07 Yo 03.08 Yo 03.09 Yo 08.01 Yo 08.02 Yo 08.03 3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04 3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Самостоятельная работа обучающихся	-		

Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание	10		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10		
	Практическое занятие 5.Обучение технике бега по прямой и повороту	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 6.Обучение технике высокого старта	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 7.Равномерный бег по дистанции	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 8.Переменный бег на отрезках	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
Практическое занятие 9.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02	

				3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание	4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 10.Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	OK 03 OK 08	Уo 03.01 Уo 03.02 Уo 03.03 Уo 03.04 Уo 03.05 Уo 03.06 Уo 03.07 Уo 03.08 Уo 03.09 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04 3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Практическое занятие 11.Совершенствование техники эстафетного бега.	2	OK 03 OK 08	Уo 03.01 Уo 03.02 Уo 03.03 Уo 03.04 Уo 03.05 Уo 03.06 Уo 03.07 Уo 03.08 Уo 03.09 Уo 08.01 Уo 08.02

				Уо 08.03 Зо 03.01 Зо 03.02 Зо 03.03 Зо 03.04 Зо 03.05 Зо 03.06 Зо 03.07 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 3. Баскетбол		26		
Тема 3.1. Техника владения мячом	Содержание	10		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10		
	Практическое занятие 12.Обучение перемещениям в баскетболе.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 13.Обучение стойке и передвижению баскетболиста.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 14.Обучение передаче и ловле мяча.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01

				3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 15.Обучение ведению мяча	2	OK 04 OK 06	Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 16.Обучение броскам.	2	OK 04 OK 06	Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.2. Техника игры	Содержание	8		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8		
	Практическое занятие 17.Обучение личной защите.	2	OK 04 OK 06	Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 18.Обучение технике игры в нападении.	2	OK 04 OK 06	Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 19.Обучение технике игры в защите.	2	OK 04	Уo 04.01

			OK 06	Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 20.Обучение технике игры в защите.	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
Тема 3.3 Тактика игры	Содержание	8		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8		
	Практическое занятие 21.Тактика игры в нападении.	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 22.Тактика игры в защите.	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 23.Зонная защита	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01

				3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 24.Правила соревнований, двусторонняя игра	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Промежуточная аттестация		1		
Раздел 4. ОФП		24		
Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Содержание	24		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	24		
	Практическое занятие 25.Обучение технике поднимания туловища из положения лежа.	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 26.Техника поднимания туловища из положения лежа	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 27.Совершенствование техники поднимания туловища из положения лежа	2	OK 04 OK 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02

				3o 06.03
Практическое занятие 28.Обучение технике приседания на одной ноге.	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03	
Практическое занятие 29.Техника приседания на правой и на левой ноге	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03	
Практическое занятие 30.Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03	
Практическое занятие 31.Обучение технике сгибания рук в упоре лежа	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03	
Практическое занятие 32.Техника сгибания рук в упоре лежа.	2	OK 04 OK 06	Yо 04.01 Yо 04.02 Yо 06.01 Yо 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01	

				3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 33.Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа	2	OK 04 OK 06	Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 34.Обучение упражнениям на гибкость	2	OK 04 OK 06	Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 35.Совершенствование упражнений на гибкость .	2	OK 04 OK 06	Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Практическое занятие 36.Обучение прыжкам на скакалке.	2	OK 04 OK 06	Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 5. Гимнастика		10		
Тема 5.1.	Содержание	4		
Развитие физических	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		

качеств	Практическое занятие 37.Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа)	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 38.Обучение технике опорного прыжка.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2. Элементы акробатики	Содержание	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Практическое занятие 39.Стойка на лопатках.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 40.Мостик из положения лежа и стоя.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 41.Кувырок вперед, кувырок назад.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01

				Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 6. Легкая атлетика		30		
Тема 6.1. Низкий старт	Содержание	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Практическое занятие 42.Совершенствование техники низкого старта.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 43.Стартовый разгон.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 44.Выполнение стартов из различных исходных положений.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.2.	Содержание	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		

Спринт	Практическое занятие 45.Финиширование.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 46.Бег на 60м.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 47.Бег на 210м.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.3. Прыжок в длину с разбега	Содержание	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Практическое занятие 48.Повторный бег на отрезках	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 49.Контрольные тесты динамики физического развития.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01

				Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 50.Переменный бег с заданной скоростью.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.4. Бег на средние дистанции	Содержание	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Практическое занятие 51.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 52.Подводящие упражнения для прыжков в длину	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03
	Практическое занятие 53.Обучение прыжку способом «согнув ноги».	2	ОК 04 ОК 06	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Зо 04.01 Зо 04.02

				3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития	Содержание	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Практическое занятие 54.Обучение прыжку способом «в шаге».	2	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01 Уо 03.02 Уо 03.03 Уо 03.04 Уо 03.05 Уо 03.06 Уо 03.07 Уо 03.08 Уо 03.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие 55.Разбег. Приземление.	2		3o 03.01 3o 03.02 3o 03.03 3o 03.04 3o 03.05 3o 03.06 3o 03.07 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Практическое занятие 56.Прыжок в длину с разбега на результат.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Промежуточная аттестация	Практическое занятие 57. Дифференцированный зачет	2		
Всего:		117		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными изданиями, основной и дополнительной учебной литературой для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В. И. Физическая Культура: Учебник . - М. : Просвещение, 2018. – 255 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3.2.2. Основные электронные издания

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>
2. Гребенникова Ю.В., Ковыляева Н.А., Сантьева Е.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>

3.2.3. Дополнительные источники

1. ЭБС Юрайт <https://www.biblio-online.ru>
2. ЭБ УМЦ ЖДТ <https://www.umezdt.ru>
3. ЭБС Университетская библиотека <https://www.biblioclub.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Типы оценочных мероприятий	Методы и формы оценки
<ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации; - формат оформления результатов поиска информации; - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современную научную и профессиональную терминологию; - возможные траектории профессионального развития и самообразования; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - особенности социального и культурного контекста; - правила оформления документов и построения устных сообщений 	<p>Демонстрация знаний путем тестирования и опроса</p>	<p>устный опрос; письменный опрос; тестирование</p>
<ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; 	<p>выполнение рефератных работ по выданным темам; демонстрация оформления реферата</p>	<p>дифференцированный зачет</p>

<ul style="list-style-type: none"> - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составить план действия; - определить необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - определять задачи для поиска информации определять необходимые источники информации; - планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе 		
---	--	--

Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины ООД.06 Физическая культура

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания результатов обучения.

1.1. Показатели и критерии оценивания результатов обучения

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

1.2. Шкалы оценивания при сдаче заданий к дифференцированному зачету

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности результатов	Шкала оценивания
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо

Высокий уровень	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала. 	Отлично
-----------------	---	---------

1.3. Описание шкал оценивания результатов обучения

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

2. Перечень заданий к промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачет ЛР 03, ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04, ПР 05

2.1 Примерный перечень заданий:

2.1. 1. Задания к дифференцированному зачету 1 семестр, 1 курс, ЛР 10, ЛР 11, ПР 02, ПР 03, ПР04

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)	1-2 сем.	13,5	14,8	15,1	15.3	16,5	17.0	17,5	18.0
		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 дифференцированному зачету 2 семестр, 1 курс, ЛР 11, ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04, ПР 05

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»	«2»
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 неправильная техника выполнения
4.Игра: 1.выход на свободное	Выполняет все	Выполняет два	Выполняет одно	Не

место- получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне.	необходимые действия перечисленные в задании	действия перечисленные в задании	действие перечисленное в задании	выполняет
---	---	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------

2.1.4. Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа), ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ПР 01

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.

2.1.5. Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа), ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ПР 01

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. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования

3.1 Примерные задания (1 семестр), ЛР 03, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ПР 01

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!»

3.2 Примерные задания (2 семестр), ЛР 03, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ПР 01

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 заданий к дифференцированному зачету

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.