

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: 11.08.2022

Уникальный программный ключ:

deec2f68a6da580cd55ff147c74714a705e8998d4

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог

Составитель – преподаватель высшей категории Лужников Сергей  
Александрович

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 06.

Код компетенции	Содержание
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 02	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР 03	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 04	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 09	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной

	деятельности;
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
ЛР 15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
МР 01	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;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 06	умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	176
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	114
Самостоятельная работа	59
<b>Промежуточная аттестация</b> 1 семестр – дифференцированный зачет 2 семестр - дифференцированный зачет	

## 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 ОК	Код ПР6/ПРy
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Введение		4			
Тема 1.1 Введение	Дидактические единицы, содержание	2	ЛР 01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР07, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 03, ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	1 Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	2			
Раздел 2 Легкая атлетика		37			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Дидактические единицы, содержание	6	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 1 Специально - беговые упражнения	2			
	Практическое занятие 2 Техника бега по дистанции	2			
	Практическое занятие 3 Обучение низкому старту Бег 60 м, 210 м.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Дидактические единицы, содержание	2	ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР07, ЛР10, МР01, МР02, МР03, МР04, МР06	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	в том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие 4 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	2			
1	2	3	4	5	6

	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции	Дидактические единицы, содержание	10	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05		
	в том числе практических занятий	10			
	Практическое занятие 5 Обучение технике бега по прямой и повороту	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 6 Обучение технике высокого старта	2			
	Практическое занятие 7 Равномерный бег по дистанции	2			
	Практическое занятие 8 Переменный бег на отрезках	2			
	Практическое занятие 9 Бег юноши 3000 м, девушки 2000 м	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	5			
Тема 2.4 Эстафетный бег	Дидактические единицы, содержание	4	ЛР 05, ЛР 08, ЛР 09, ЛР10, ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 06		
	в том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие 10 Обучение технике передачи эстафетной палочки	2		ОК 02, ОК 03 ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 11 Совершенствование техники эстафетного бега	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04
Раздел 3 Баскетбол		38			
Тема 3.1 Техника владения мячом	Дидактические единицы, содержание	10			
	в том числе практических занятий	10			
1	2	3	4	5	6
	Практическое занятие 12 Обучение перемещениям в баскетболе	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12,	ОК 02, ОК 03,	ПР6 02, ПР6 05

	Практическое занятие 13 Обучение стойке и передвижению баскетболиста	2	ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 06	
	Практическое занятие 14 Обучение передаче и ловле мяча	2			
	Практическое занятие 15 Обучение ведению мяча	2			
	Практическое занятие 16 Обучение броскам	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			
Тема 3.2 Техника игры	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	8	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05		
	Практическое занятие 17 Обучение личной защите	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 18 Обучение технике игры в нападении	2			
	Практическое занятие 19 Обучение технике игры в защите	2			
	Практическое занятие 20 Обучение технике игры в защите	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			
Тема 3.3 Тактика игры	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	8	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05		
	Практическое занятие 21 Тактика игры в нападении	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 22 Тактика игры в защите	2			
	Практическое занятие 23 Зонная защита	2			
1	2	3	4	5	6
	Практическое занятие 24 Правила соревнований, двусторонняя игра	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			



Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		1			
Раздел 4 ОФП		30			
Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Дидактические единицы, содержание	24	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	в том числе практических занятий	24			
	Практическое занятие 25 Обучение технике поднимания туловища из положения лежа	2			
	Практическое занятие 26 Техника поднимания туловища из положения лежа	2			
	Практическое занятие 27 Совершенствование техники поднимания туловища из положения лежа	2			
	Практическое занятие 28 Обучение технике приседания на одной ноге	2			
	Практическое занятие 29 Техника приседания на правой и на левой ноге	2			
	Практическое занятие 30 Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге	2			
	Практическое занятие 31 Обучение технике сгибания рук в упоре лежа	2			
	Практическое занятие 32 Техника сгибания рук в упоре лежа	2			
	Практическое занятие 33 Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа	2			
	Практическое занятие 34 Обучение упражнениям на гибкость	2			
	Практическое занятие 35 Совершенствование упражнений на гибкость	2			
1	2	3	4	5	6
	Практическое занятие 36 Обучение прыжкам на скакалке	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	6			

Раздел 5 Гимнастика		18			
Тема 5.1 Развитие физических качеств	Дидактические единицы, содержание	4	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 02, ОК 03 ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	в том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие 37 Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа)	2			
	Практическое занятие 38 Обучение технике опорного прыжка	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятий в секциях	4			
Тема 5.2 Элементы акробатики	Дидактические единицы, содержание	6	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 02, ОК 03 ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 39 Стойка на лопатках	2			
	Практическое занятие 40 Мостик из положения лежа и стоя	2			
	Практическое занятие 41 Кувырок вперед, кувырок назад	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			
Раздел 6 Легкая атлетика		48			
Тема 6.1 Низкий старт	Дидактические единицы, содержание	6	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 02, ОК 03 ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 42 Совершенствование техники низкого старта	2			
	Практическое занятие 43 Стартовый разгон	2			
	Практическое занятие 44 Выполнение стартов из различных исходных положений	2			
1	2	3	4	5	6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4		ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.2 Спринт	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			

	Практическое занятие 45 Финиширование	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 46 Бег на 60 м	2			
	Практическое занятие 47 Бег на 210 м	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			
Тема 6.3 Прыжок в длину с разбега	Дидактические единицы, содержание	6	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 48 Повторный бег на отрезках	2			
	Практическое занятие 49 Контрольные тесты динамики физического развития	2			
	Практическое занятие 50 Переменный бег с заданной скоростью	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			
Тема 6.4 Бег на средние дистанции	Дидактические единицы, содержание	6	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 51 Бег юноши 3000 м, девушки 2000 м	2			
	Практическое занятие 52 Подводящие упражнения для прыжков в длину	2			
	Практическое занятие 53 Обучение прыжку способом «согнув ноги»	2			
1	2	3	4	5	6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	3		ОК 02, ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.5 Контрольные тесты динамики физического	Дидактические единицы, содержание	8	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12,	ОК 02, ОК 03,	ПР6 01, ПР6 03,
	в том числе практических занятий	8			
	Практическое занятие 54 Обучение прыжку способом «в шаге»	2			

развития	Практическое занятие 55 Разбег. Приземление	2	ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 06	ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 56 Прыжок в длину с разбега на результат	2			
	Практическое занятие 57 Дифференцированный зачет	2			
Всего:		175			
теоретического обучения		3			
практических занятий		114			
самостоятельной работы		58			

### **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 должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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., 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>

##### **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	Критерии оценки	Методы оценки
ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>-наблюдение и оценка на практических занятиях с применением игровых, групповых методов;</p> <p>-оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений;</p> <p>-дифференцированный зачет.</p>

**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 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 06, МР 07, ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05

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 результатов обучения ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 06, МР 07, ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05 при сдаче заданий к форме отчетности дифференцированный зачет

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;	Хорошо

	-способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	
Высокий уровень	Обучающийся: -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	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 промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачет



Результаты оценивания ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 06, МР 07, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05

## 2.1 Примерный перечень заданий:

### 2.1.1. Задания к дифференцированному зачету 1 семестр

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. 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	Юн. 21 сек. Дев. 23 сек. при правильной техники	Юн. 22сек. Дев. 24 сек. при правильной	Меньше 22 сек.или неправильная техника

	выполнения	выполнения	техники выполнения	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

#### **2.1.4. 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.

#### **2.1.5. 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. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

Результаты оценивания: ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 06, МР 07, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05

##### **3.1 Примерные задания (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!»

**3.2 Примерные задания (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 гармоничное 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
	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень

Обучающийся	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.