

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ ИрГУПС)

ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

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

Технологический профиль

Базовый уровень

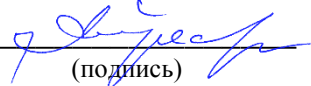
Очная форма обучения на базе основного общего образования

Улан-Удэ - 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г. № 139 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

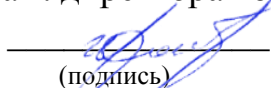
РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания
протокол № 7 от «26» августа 2022 г.
Председатель ЦМК


(подпись)

А.В.Трескин
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР

(подпись) О. Н. Иванова
(И.О.Ф.)

« 26 » 08 2022 г.

Разработчик:

Федотова Е.П., преподаватель УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы «Профессионалитет» 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 - 04, ОК 06, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРб) и (ПРу) 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).
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 0 □□□	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 □□□	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР □□□□	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 □□□□	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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т.ч. в форме практической подготовки	114
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	
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, формирование которых способствует элемент программы	Код ОК	Код ПР6/ПР у
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Введение		2			
Тема 1.1. Введение	Дидактические единицы, содержание	2	<i>ЛР 01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР07, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК 03	<i>ПР6 01, ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05</i>
	1. Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.	2			
Раздел 2. Легкая атлетика		22/22			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 1. Специально - беговые упражнения	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК 04, ОК 06	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 2.Техника бега по дистанции	2			
	Практическое занятие 3 Обучение низкому старту Бег 60м, 210м.	2			
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Дидактические единицы, содержание	2			
	в том числе практических занятий	2			
	4. Контрольные тесты динамики физического развития студентов.	2	<i>ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР07, ЛР10, МР01, МР02, МР03, МР04, МР06</i>	ОК 03, ОК 08	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05</i>
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Дидактические единицы, содержание	10			
	в том числе практических занятий	10			
	Практическое занятие 5.Обучение технике бега по прямой и повороту	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК 04, ОК 06	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие	2			

	6.Обучение технике высокого старта			04, ОК 06	ПР6 05
	Практическое занятие 7.Равномерный бег по дистанции	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 8.Переменный бег на отрезках	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 9.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 2.4. Эстафетный бег	Дидактические единицы, содержание	4			
	в том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие 10.Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	ЛР 05, ЛР 08, ЛР 09, ЛР10, ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 06	ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 11.Совершенствование техники эстафетного бега.	2		ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Раздел 3. Баскетбол		26/26			
Тема 3.1. Техника владения мячом	Дидактические единицы, содержание	10			
	в том числе практических занятий	10			
	Практическое занятие 12.Обучение перемещениям в баскетболе.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 13.Обучение стойке и передвижению баскетболиста.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 14.Обучение передаче и ловле мяча.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 15.Обучение ведению мяча	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 16.Обучение броскам.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 3.2. Техника игры	Дидактические единицы, содержание	8			
	в том числе практических занятий	8			

	Практическое занятие 17.Обучение личной защите.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 18.Обучение технике игры в нападении.	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 19.Обучение технике игры в защите.	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 20.Обучение технике игры в защите.	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Тема 3.3 Тактика игры	Дидактические единицы, содержание	8			
	в том числе практических занятий	8			
	Практическое занятие 21.Тактика игры в нападении.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 22.Тактика игры в защите.	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 23.Зонная защита	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 24.Правила соревнований, двусторонняя игра	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		1			
Раздел 4. ОФП		24/24			
Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Дидактические единицы, содержание	24			
	в том числе практических занятий	24			
	Практическое занятие 25.Обучение технике поднимания туловища из положения лежа.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 26.Техника поднимания туловища	2		<i>ОК 04,</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>

	из положения лежа			ОК 06	
	Практическое занятие 27.Совершенствовани е техники поднимания туловища из положения лежа	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 28.Обучение технике приседания на одной ноге.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 29.Техника приседания на правой и на левой ноге	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 30.Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 31.Обучение технике сгибания рук в упоре лежа	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 32.Техника сгибания рук в упоре лежа.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 33.Совершенствовани е техники сгибания рук в упоре лежа	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 34.Обучение упражнениям на гибкость	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 35.Совершенствовани е упражнений на гибкость .	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 36.Обучение прыжкам на скакалке.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Раздел 5. Гимнастика		10/10			
Тема 5.1. Развитие физических качеств	Дидактические единицы, содержание	4			
	в том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие 37.Подтягивание	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09,	ОК 04,	ПР6 02, ПР6 05

	(юноши в висе, девушки в висе лёжа)		ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 06	
	Практическое занятие 38.Обучение технике опорного прыжка.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 5.2. Элементы акробатики	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 39.Стойка на лопатках.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 40.Мостик из положения лежа и стоя.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 41.Кувырок вперед, кувырок назад.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Раздел 6. Легкая атлетика		32/32			
Тема 6.1. Низкий старт	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 42.Совершенствование техники низкого старта.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 43.Стартовый разгон.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 44.Выполнение стартов из различных исходных положений.	2		ОК 04, 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 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 46.Бег на 60м.	2		ОК 04,	ПР6 02, ПР6 05

				OK 06	
	Практическое занятие 47.Бег на 210м.	2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.3. Прыжок в длину с разбега	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 48.Повторный бег на отрезках	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 49.Контрольные тесты динамики физического развития.	2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 50.Переменный бег с заданной скоростью.	2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.4. Бег на средние дистанции	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 51.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 52.Подводящие упражнения для прыжков в длину	2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 53.Обучение прыжку способом «согнув ноги».	2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 54.Обучение прыжку способом «в шаге».	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	OK03 , OK08	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 55.Разбег. Приземление.	2			

	Практическое занятие 56.Прыжок в длину с разбега на результат.	2			
Промежуточная аттестация	Практическое занятие 57. Дифференцированный зачет	2			
Всего:		<i>117</i>			

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. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) / А. П. Матвеев. - Москва : Просвещение, 2021. - 319 с. - ISBN 978-5-09-023645-4.
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. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений;</p> <p>дифференцированный зачет</p>