

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

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 1002(с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

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	103
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	105
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	112
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	113

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.6 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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК

6

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 08	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 09	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 10	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 11	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
ПР6 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПР6 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР6 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР6 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР6 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	176
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	114
Самостоятельная работа	59
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, формированию которых способствует элемент программы	Код ОК	Код ПР6/ПРy
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
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>	<i>ОК 3</i>	<i>ПР6 01, ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05</i>
	1. Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	2			
Раздел 2. Легкая атлетика		22			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Дидактические единицы, содержание	6	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	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 60м, 210м.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4			
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Дидактические единицы, содержание	2	<i>ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР07, ЛР10, МР01, МР02, МР03, МР04, МР06</i>	<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05</i>
	в том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие 4. Контрольные тесты динамики физического развития студентов.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	2			

	Еженедельно занятия в секциях			ОК 3 ОК 6	ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
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>	ОК2, ОК3, ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 6. Обучение технике высокого старта	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 7. Равномерный бег по дистанции	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 8. Переменный бег на отрезках	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 9. Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	5	ОК2, ОК 3 ОК 6		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	<i>ЛР 05, ЛР 08, ЛР 09, ЛР10, ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 06</i>	ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники эстафетного бега.	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4	ОК2, ОК 3 ОК 6		ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05	
Раздел 3. Баскетбол		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	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05

	Практическое занятие 13. Обучение стойке и передвижению баскетболиста.	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 14. Обучение передаче и ловле мяча.	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 15. Обучение ведению мяча	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 16. Обучение броскам.	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4		OK2,OK 3 OK 6	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	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	OK2, OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 18. Обучение технике игры в нападении.	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 19. Обучение технике игры в защите.	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 20. Обучение технике игры в защите.	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4		OK2, OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
Тема 3.3 Тактика игры	Дидактические единицы, содержание	8			
	в том числе практических занятий	8			
	Практическое занятие 21. Тактика игры в нападении.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 22. Тактика игры в защите.	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 23. Зонная защита	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 24. Правила соревнований, двусторонняя игра	2		OK2,OK 3 OK 6	ПР6 02, ПР6 05
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4		OK2, OK 3	ПР6 02, ПР6 05

				ОК 6	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		1			
Раздел 4. ОФП		24			
Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	24 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>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 26. Техника поднимания туловища из положения лежа	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 27. Совершенствование техники поднимания туловища из положения лежа	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 28. Обучение технике приседания на одной ноге.	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 29. Техника приседания на правой и на левой ноге	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 30. Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 31. Обучение технике сгибания рук в упоре лежа	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 32. Техника сгибания рук в упоре лежа.	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 34. Обучение упражнениям на гибкость	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 35. Совершенствование упражнений на гибкость	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 36. Обучение прыжкам на скакалке.	2		<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	6			<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Раздел 5. Гимнастика		10			
Тема 5.1. Развитие физических качеств	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	4 4			
	Практическое занятие 37. Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа)	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01,</i>	<i>ОК2, ОК 3 ОК 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>

	Практическое занятие 38. Обучение технике опорного прыжка.	2	<i>MP02, MP05</i>	<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятий в секциях	4		<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Тема 5.2. Элементы акробатики	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 39. Стойка на лопатках.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 40. Мостик из положения лежа и стоя.	2		<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 41. Кувырок вперед, кувырок назад.	2		<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4		<i>OK2, OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Раздел 6. Легкая атлетика		30		
Тема 6.1. Низкий старт	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 42. Совершенствование техники низкого старта.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 43. Стартовый разгон.	2		<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 44. Выполнение стартов из различных исходных положений.	2		<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4		<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Тема 6.2. Спринт	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6		
Практическое занятие 45. Финиширование.		2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Практическое занятие 46. Бег на 60м.		2		<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Практическое занятие 47. Бег на 210м.		2		<i>OK2,OK 3 OK 6</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях		4		<i>OK2, OK 3</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>

				ОК 6	
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	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 49. Контрольные тесты динамики физического развития.	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 50. Переменный бег с заданной скоростью.	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4		ОК2, ОК 3 ОК 6	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	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 52. Подводящие упражнения для прыжков в длину	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 53. Обучение прыжку способом «согнув ноги».	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 02, ПР6 05
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно занятия в секциях	4		ОК2, ОК 3 ОК 6	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	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК02, ОК 3 ОК 6	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 55. Разбег. Приземление.	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 56. Прыжок в длину с разбега на результат.	2		ОК2, ОК 3 ОК 6	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05

Промежуточная аттестация	Практическое занятие 57. Дифференцированный зачет	<i>2</i>			
Всего:		<i>176</i>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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 и электронные издания

1. 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. Дополнительные источники

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> 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

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. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений;</p> <p>дифференцированный зачет</p>

