



МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ТРАНСПОРТА»
(КГБ ПОУ «КМТ»)**

СОГЛАСОВАНО
Председатель МК
общеобразовательных дисциплин
 С.И. Шпак
« 7 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
 И.В. Журавлева
« 7 » 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОДБ.06 Физическая культура

Профессия: 23.01.09 Машинист локомотива

Преподаватель: Ж.А. Зверева

Владивосток 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.09 Машинист локомотива

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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

Коды результатов	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 (гербы, флаги, гимны).
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 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
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 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.
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.

MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
MP 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.
MP 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.
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
MP 06.	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
MP 08	Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
ПР6 06	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения

	здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.
ПР6 07	Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

ЧАСЫ БЕРЕМ ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	252
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	174
Самостоятельное обучение	70
Промежуточная аттестация(дифференцированный зачёт)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Теория	Содержание учебного материала		Интегрирована в практические занятия	ЛР 05 ЛР 11 МР 07 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03
	1	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		43	ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05
	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике		
	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции: техника бега, высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег на вираже, финиширование, финиш. Бег 30 м., 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 6-ти минутный бег.		
	3	Челночный бег: особенности челночного бега. Бег 3x10 м., 10x10 м.		
	4	Прыжок в длину с разбега: виды прыжков с разбега и техника их выполнения, прыжки в длину с места, тройной прыжок.		
	5	Метания. Виды метаний и техника их выполнения. Метание мяча на дальность и в цель. Метание диска. Толкание ядра.		
	6	Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Виды эстафет: шведская, 800,400,200,100 м., 4x200 м., 4x100 м.		
	7	Разметка по секторам, правила судейства. Судейство.		
	8	Средства Профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в лёгкой атлетике.		

	9	Общая физическая подготовка (ОФП) при занятиях по лёгкой атлетике, специальные беговые упражнения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю лёгкой атлетике, технику выполнения упражнений.		17	МР 05 ПР6 03
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала		43	ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	2	Приём мяча. Верхний и нижний приём мяча, техника выполнения. Приём – передача мяча, работа в парах и индивидуально.		
	3	Подача мяча. Верхняя и нижняя подача, техника выполнения.		
	4	Нападающий удар – блокирование, нападающий удар – приём мяча. Разыгрывание после приёма.		
	5	Тактические действия в нападении, тактические действия в защите.		
	6	Учебно-тренировочная игра.		
	8	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в волейболе.		
	9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по волейболу		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю волейбола, технику выполнения упражнений.		17	МР 05 ПР6 03
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		43	ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Действие игрока без мяча		
	2	Действие игрока без мяча и с мячом. Основные стойки. Ведение мяча: высокое, низкое, левой, правой рукой. Дриблинг.		
	3	Ловля, передача мяча. Передача с отскоком от пола, из края в край, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.		
	4	Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок. Броски в движении.		
	5	Тактические действия при атаке и защите.		
	6	Игра под щитом, передача мяча в отрыв.		
	8	Стритбол		
	9	Учебно-тренировочная игра		
	11	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в баскетболе.		

	12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по баскетболу.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю баскетболу, технику выполнения упражнений.		17	МР 05 ПР6 03
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		45	ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале.		
	2	Упражнения с использованием тренажерных устройств. Виды тренажеров. Основные группы мышц человека и способы их проработки.		
	3	Пауэрлифтинг: жим штанги лёжа. Техника выполнения.		
	4	Пауэрлифтинг: становая тяга. Техника выполнения.		
	5	Пауэрлифтинг: присед. Техника выполнения.		
	6	Упражнения на сопротивление.		
	7	Упражнения с преодолением собственного веса		
	8	Перекладина высокая. Подтягивание, вис на время, подъём с переворотом, уголок, подъём силой.		
	9	Брусья параллельные. Отжимание на брусьях, махи ногами, передвижение на руках в упоре.		
	10	Кувьрки вперёд, назад, через плечо.		
	11	Стойки на голове и на лопатках.		
	12	Армрестлинг		
	13	Правила соревнований по жиму штанги лёжа, армрестлингу. Судейство. Судейская практика.		
	14	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю силовых видов спорта, технику выполнения упражнений.		19	МР 05 ПР6 03
Всего:			252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола.
- сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Тренажерный зал:

- комплекс силовых тренажеров, комплекты грифов с весом, гантельных грифов с весом, ремни тяжелоатлетические, гири 16, 24 и 32 кг, упоры для отжиманий, скамья для прессы.

Для проведения учебно-методических занятий, аудиторной и внеаудиторной работы используется компьютер и аудиоманитофон.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	<p>Тестирование (теоретическое) Оценка результатов выполнения практических работ</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
ПР6 02	<p>Итоговое тестирование</p> <p>Оценка результатов выполнения практических работ Экспертное наблюдение выполнения практических работ в понимании обучающихся сущности наблюдаемых во Вселенной явлений</p>
ПР6 03	<p>Итоговое тестирование Оценка результатов выполнения практических работ</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ для владения умениями выдвигать гипотезы на основе знания основополагающих физических закономерностей и законов, проверять их экспериментальными средствами, формулируя цель исследования</p>
ПР6 04	<p>Итоговое тестирование Оценка результатов выполнения практических работ</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ для владения методами самостоятельного планирования и проведения физических экспериментов, описания и анализа полученной измерительной информации, определения достоверности полученного результат</p>
ПР6 05	<p>Тестирование (теоретическое)</p> <p>Оценка результатов выполнения практических работ</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)
для профессиональных образовательных организаций

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
"Физическая культура"

Специальностей технологического профиля обучения

2022 г.

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО)

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) направлено на достижение личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Личностные результаты отражают:

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 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

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 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

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 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

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.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПРБ.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

ПРБ.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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР6.06. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речи двигательных и сенсорных нарушений.

ПР6.07. Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

2. Фонды оценочных средств вариативной части по профессии 23.01.09 "Машинист локомотива"

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий и направлены на контроль качества и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и процессом формирования компетенций, определенных основной образовательной программой среднего профессионального образования по каждой дисциплине (модулю) посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестацией. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты и с учетом профессиональной направленности образовательной программы для профессии 23.01.09 "Машинист локомотива"

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p>Раздел № 1 Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции: техника бега, высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по</p>	<p>ЛР 05 ЛР 11 МР 07 ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03</p>	<p>1.Выполнение комплексов ОФП и СФП; 2.Занятия дополнительными видами спорта; 3.Знать правила соревнований, историю лёгкой атлетики, технику выполнения упражнений.</p>

<p>дистанции, бег на вираже, финиширование, финиш. Бег 30 м., 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 6-ти минутный бег. Тема 1.2 Челночный бег: особенности челночного бега. Бег 3x10 м., 10x10 м. Метания. Виды метаний и техника их выполнения. Метание мяча на дальность и в цель. Метание диска. Толкание ядра.</p>		<p>4. Работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов. 5. Дыхательная гимнастика.</p>
<p>Раздел № 2 Волейбол</p> <p>Тема 1.1. Приём мяча. Верхний и нижний приём мяча, техника выполнения. Приём – передача мяча, работа в парах и индивидуально. . Подача мяча. Верхняя и нижняя подача, техника выполнения Тема 1.2 Учебно-тренировочная игра. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная</p>	<p>ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05</p>	<p>1. Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; 2. Выполнение комплексов ОФП и СФП; 3. Знать правила соревнований, историю волейбола, технику выполнения упражнений; 4. Комплексные упражнения; 5. Контрольный норматив.</p>

<p>физическая подготовка (СФП) для занятий по волейболу</p>		
<p>Раздел № 3 Баскетбол Тема 1.1 Действие игрока без мяча и с мячом. Основные стойки. Ведение мяча: высокое, низкое, левой, правой рукой. Дриблинг. Ловля, передача мяча. Передача с отскоком от пола, из края в край, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Тема 1.2 Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок. Броски в движении. Учебно-тренировочная игра</p>	<p>ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05</p>	<p>1. Знать правила соревнований, историю баскетболу, технику выполнения упражнений; 2.Выполнение упражнений по ОФП СФП. 3.Выполнение докладов, презентаций по данному виду спорта.</p>
<p>Раздел № 4 Атлетическая гимнастика Тема 1.1. Упражнения с использованием тренажерных устройств. Виды тренажеров. Основные группы мышц человека и способы их проработки.</p>	<p>ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05</p>	<p>1. Знание техники безопасности; 2. Подбор упражнений для составления комплексов; 3. Подбор материала и подготовка сообщений, докладов, рефератов и др. 4. Ведение дневника самонаблюдений, за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</p>

<p>Пауэрлифтинг: жим штанги лёжа. Техника выполнения Тема 1.2 Кувьрки вперёд, назад, через плечо. Стойки на голове и на лопатках. Правила соревнований по жиму штанги лёжа, армрестлингу. Судейство. Судейская практика</p>		
---	--	--