

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
(локомотивы)**

*Технологический профиль*

*Базовый уровень*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

УЛАН-УДЭ 2020

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413 (с изменениями и дополнениями) и федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388 с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (одобренной НМО Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» протокол №2 от 26.03. 2015г).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания  
основ безопасности жизнедеятельности  
и основ военной подготовки

протокол № 7 от «17» июня 2020 г.

Председатель ЦМК



(подпись)

Е. В. Платонова

(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР



О. Н. Иванова

(подпись)

(И.О.Ф.)

«17» 06 2020 г.

Разработчик:

*Коновалов И. Г.*, преподаватель высшей квалификационной категории,  
УУКЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>15</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.06 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена, формируемых на основе ФГОС СПО специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта с учетом примерной программы.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### 1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

входит общие учебные предметы общеобразовательной подготовки.

### 1.3 Требования к результатам освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных

ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 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).

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие личностных и метапредметных результатов в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Общие компетенции</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
ОК2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л12, Л13	М1, М4, М5
ОК3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Л5, Л6, Л10, Л11	М3, М6
ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Л8, Л9	М2

**1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

объем ОП – 117 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 117 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем ОП</b>	<i>117</i>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лекция, урок	<i>2</i>
практические занятия	<i>115</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета – <i>1,2 семестр</i></b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, (уровень освоения)	Объем часов	Результаты, компетенции
1	2	3	4
	<b>1 семестр, 1 курс</b>		
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Введение</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л12, Л13, М1, М4, М5, П1, П3, П4, П5, ОК2
	1   <b>Задачи, цели и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях. (1уровень)</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия	<b>8</b>	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
	Практическое занятие 1 <b>Специально - беговые упражнения (2 уровень)</b>	2	
	Практическое занятие 2 <b>Техника бега по дистанции (2 уровень)</b>	2	
	Практическое занятие 3 <b>Обучение низкому старту (2 уровень)</b>	2	
	Практическое занятие 4 <b>Бег 60м, 210м. (2 уровень)</b>	2	
<b>Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Практические занятия.	<b>2</b>	Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л12, Л13, М1, М4, М5, П1, П3, П4, П5, ОК2
	Практическое занятие 5 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов. (3 уровень)</b>	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции</b>	Практические занятия	<b>10</b>	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
	Практическое занятие 6 <b>Обучение технике бега по прямой и повороту (2 уровень)</b>	2	
	Практическое занятие 7 <b>Обучение технике высокого старта (2 уровень)</b>	2	
	Практическое занятие 8 <b>Равномерный бег по дистанции (2 уровень)</b>	2	
	Практическое занятие 9 <b>Переменный бег на отрезках (2 уровень)</b>	2	
	Практическое занятие 10 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м. (2 уровень)</b>	2	

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.2. Техника владения мячом</b>	Практические занятия. Практическое занятие 11 <b>Обучение перемещениям в баскетболе.</b> (2 уровень) Практическое занятие 12 <b>Обучение стойке и передвижению баскетболиста.</b> (2 уровень) Практическое занятие 13 <b>Обучение передаче и ловле мяча.</b> (2 уровень) Практическое занятие 14 <b>Обучение ведению мяча</b> (2 уровень) Практическое занятие 15 <b>Обучение броскам.</b> (2 уровень)	<b>10</b> 2 2 2 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
<b>Тема 3.3. Техника игры</b>	Практические занятия Практическое занятие 16 <b>Обучение личной защите.</b> (2 уровень) Практическое занятие 17 <b>Обучение технике игры в нападении.</b> (2 уровень) Практическое занятие 18 <b>Обучение технике игры в защите.</b> (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
<b>Тема 3.4 Тактика игры</b>	Практические занятия. Практическое занятие 19 <b>Тактика игры в нападении.</b> (2 уровень) Практическое занятие 20 <b>Тактика игры в защите.</b> (2 уровень) Практическое занятие 21 <b>Зонная защита.</b> (2 уровень) Практическое занятие 22 <b>Правила соревнований, двусторонняя игра</b> (2 уровень) Практическое занятие 23 <b>Двусторонняя игра. Дифференцированный зачет</b> (3 уровень)	<b>10</b> 2 2 2 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
	<b>Итого за I семестр</b>	<b>48</b>	
	<b>В том числе:</b>		
	<b>лекция, урок</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>46</b>	
<b>Раздел 4. ОФП</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)</b>	Практические занятия Практическое занятие 24 <b>Обучение технике поднимания туловища из положения лежа.</b> (2 уровень) Практическое занятие 25 <b>Техника поднимания туловища из положения лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 26 <b>Совершенствование техники поднимая туловища из положения лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 27 <b>Обучение технике приседания на одной ноге.</b> (2 уровень) Практические занятия 28 <b>Техника приседания на правой и на левой ноге</b> (2 уровень) Практическое занятие 29 <b>Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге</b> (2 уровень) Практическое занятие 30 <b>Обучение технике сгибания рук в упоре лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 31 <b>Техника сгибания рук в упоре лежа.</b> (2 уровень) Практическое занятие 32 <b>Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа</b> (2 уровень) Практические занятия.33 <b>Обучение упражнениям на гибкость</b> (2 уровень) Практическое занятие 34 <b>Совершенствование упражнений на гибкость</b> (2 уровень) Практическое занятие 35 <b>Обучение прыжкам на скакалке.</b> (2 уровень)	<b>24</b> 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л12, Л13, М1, М2, М3, М4, М5, М6, П1, П2, П3, П4, П5, ОК2, ОК3, ОК6
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Развитие физических качеств</b>	Практические занятия Практическое занятие 36 <b>Подтягивание</b> (юноши в висе, девушки в висе лёжа) (2 уровень) Практическое занятие 37 <b>Обучение технике опорного прыжка.</b> (2 уровень)	<b>4</b> 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6

1	2	3	4
<b>Тема 5.2. Элементы акробатики</b>	Практические занятия Практическое занятие 38 <b>Стойка на лопатках.</b> (2 уровень) Практическое занятие 39 <b>Мостик из положения лежа и стоя.</b> (2 уровень) Практическое занятие 40 <b>Кувырок вперед, кувырок назад.</b> (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 6.1. Низкий старт</b>	Практические занятия Практическое занятие 41 <b>Совершенствование техники низкого старта.</b> (2 уровень) Практическое занятие 42 <b>Стартовый разгон.</b> (2 уровень) Практическое занятие 43 <b>Выполнение стартов из различных исходных положений.</b> (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
<b>Тема 6.2. Спринт</b>	Практические занятия Практическое занятие 44 <b>Выполнение стартов на 15-30м.</b> (2 уровень) Практическое занятие 45 <b>Финиширование.</b> (2 уровень) Практическое занятие 46 <b>Бег на 60м.</b> (2 уровень) Практическое занятие 47 <b>Бег на 210м.</b> (2 уровень)	<b>8</b> 2 2 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
<b>Тема 6.3. Прыжок в длину с разбега</b>	Практические занятия Практическое занятие 48 <b>Повторный бег на отрезках</b> (2 уровень) (2 уровень) Практическое занятие 49 <b>Контрольные тесты динамики физического развития.</b> (2 уровень) Практическое занятие 50 <b>Переменный бег с заданной скоростью</b> (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
<b>Тема 6.4. Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия Практическое занятие 51 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м.</b> (2 уровень) Практическое занятие 52 <b>Подводящие упражнения для прыжков в длину</b> (2 уровень) Практическое занятие 53 <b>Обучение прыжку способом «согнув ноги»</b> 2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6
<b>Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития</b>	Практические занятия Практическое занятие 54 <b>Разбег. Приземление.</b> (2 уровень) Практическое занятие 55 <b>Обучение прыжку способом « в шаге».</b> (2 уровень) Практическое занятие 56 <b>Разбег. Приземление.</b> (2 уровень) Практическое занятие 57 <b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> (2 уровень) Практическое занятие 58 <b>Дифференцированный зачёт.</b> (3 уровень)	<b>9</b> 2 2 2 2 1	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л12, Л13, М1, М2, М3, М4, М5, М6, П1, П2, П3, П4, П5, ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>69</b>	
	<b>В том числе: практические занятия</b>	<b>69</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	
	<b>В том числе: лекция, урок</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>115</b>	

**Примечание:**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## Примерные темы индивидуальных проектов

1. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ, повышения долголетия человека.
2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
3. Современные виды двигательной активности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи пострадавшему при занятиях физическими упражнениями.
5. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Вредные привычки, профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
8. Современные виды двигательной активности.
9. Влияние вредных привычек на здоровье.
10. Роль Олимпийских игр в развитии современного спорта.
11. Методика развития скоростно-силовых качеств.
12. Физиологические основы спортивных тренировок.
13. Контроль и самоконтроль на занятиях ФК.
14. Быстрота и методика её развития

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Рабочая программа учебного предмета реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов**

1. Основная учебная литература:

1.1 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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 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. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

3.4 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>

<p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов, устный опрос. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>
<p><b>Метапредметные:</b>          способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>



готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
<b>Предметные:</b> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при

	выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
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).	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-58 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет

### Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Виды упражнений	пол	1 курс		
		Оценка		
		три	четыре	пять
<b>Контрольные упражнения динамики физического развития</b>				
Челночный бег 3*10 м	Ю	8,3	7,8	7,6
	Д	9,7	9,3	8,9
Прыжки в длину с места	Ю	2,00	2,05	2,10
	Д	160	170	180
Подтягивание на перекладине	Ю	6	9	11
	Д	13	15	18
Бег 500	Д	2,30	2,20	2,10
Бег 1000 м	Ю	4,2	4	3,5
<b>Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки</b>				
Бег 60 м	Ю	10	9,2	8,4
	Д	10,5	10	9,5
Бег 210 м	Ю	38	35	33
	Д	48	45	42
Бег 2000 м	Д	12,0	11,0	10
Бег 3000 м	Ю	б-вр	13	12,3
Прыжки в длину с разбега	Ю	380	400	420
	Д	280	300	340
Прыжки в высоту с разбега	Ю	105	110	115
	Д	85	90	95
Плавание 50 м	Ю	б-вр	52,00	45,00
	Д	б-вр	1,20	1,15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	22	27	32
	Д	15	18	20
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	Ю	30	40	50
	Д	30	35	40

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				