

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта
Улан-Удэнского института железнодорожного транспорта -
филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ УУИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

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

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Очная форма обучения на базе основного общего образования

УЛАН-УДЭ 2018

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО», протокол №2 от 26.03. 2015 г. для специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (базовая подготовка).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания
основ безопасности жизнедеятельности
и основ военной подготовки

протокол №__ от «19» 06 2018г.

Председатель ЦМК



(подпись)

А.В.Большаков
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УР



О.Н.Иванова

(подпись)

(И.О.Ф)

«19» 06 2018г

Разработчик:

Федотова Е. П., преподаватель УУКЖТ УУИЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования с учетом примерной программы для специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

входит в базовые дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Личностные результаты освоения дисциплины должны отражать:

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2) 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;

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

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

5) 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;

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

7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

9) 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;

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

11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12) патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

13) готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные результаты освоения дисциплины должны отражать:

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

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

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

4) 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;

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

6) 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 базового курса физической культуры должны отражать:

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

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

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

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

5) 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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;

самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>113</i>
Самостоятельная работа обучающегося (в том числе индивидуальный проект) (всего)	<i>58</i>
в том числе:	
специально - беговые упражнения	<i>6</i>
выполнение комплекса упражнений для разминки	<i>4</i>
отработка техники высокого и низкого стартов	<i>4</i>
бег до 1 км	<i>7</i>
изучение техники эстафетного бега	<i>2</i>
комплекс упражнений пловца на суше	<i>10</i>
правила игры в баскетбол	<i>4</i>
упражнения для развития физических качеств	<i>11</i>
упражнения со скакалкой:	<i>2</i>
специальные упражнения прыгуна в длину	<i>3</i>
выполнение индивидуальных проектов	<i>5</i>
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета (1,2 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)	Объем часов
1	2	3
1 Семестр		
Раздел 1. Введение		3
Тема 1.1. Введение	1 Задачи и содержание дисциплины. Техника безопасности на занятиях (1 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса упражнений для разминки	1
Раздел 2. Легкая атлетика		36
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия	8
	Практическое занятие 1 Специально - беговые упражнения (2 уровень)	2
	Практическое занятие 2 Техника бега по дистанции (2 уровень)	2
	Практическое занятие 3 Обучение низкому старту (2 уровень)	2
	Практическое занятие 4 Бег 60м, 210м. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Специально-беговые упражнения,	4
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практические занятия.	2
	Практическое занятие 5 Контрольные тесты динамики физического развития студентов. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег до 1 километра	1
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия	10
	Практическое занятие 6 Обучение технике бега по прямой и повороту (2 уровень)	2
	Практическое занятие 7 Обучение технике высокого старта (2 уровень)	2
	Практическое занятие 8 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	2
	Практическое занятие 9 Переменный бег на отрезках (2 уровень)	2
	Практическое занятие 10 Бег юноши 3000м., девушки 2000м. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных проектов	5
Тема 2.4. Эстафетный бег	Практические занятия	4
	Практическое занятие 11 Обучение технике передачи эстафетной палочки. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 12 Совершенствование техники эстафетного бега. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение техники эстафетного бега	2

1	2	3
Раздел 3. Плавание		37
Тема 3.1. Введение	Практическое занятие 13 Соблюдение техники безопасности в бассейне. Поведение на суше и в воде. (2 уровень) Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса упражнений для разминки	2 1
Тема 3.2. Упражнения начинающего пловца	Практические занятия Практическое занятие 14 Упражнения начинающего пловца. Обучение дыханию. (2 уровень) Практическое занятие 15 Обучение дыханию (2 уровень) Практическое занятие 16 Обучение скольжению (2 уровень) Практическое занятие 17 Толчок из положения «поплавок» (2 уровень) Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений пловца на суше	8 2 2 2 2 4
Тема 3.3. Техника плавания «Кроль на груди»	Практические занятия Практическое занятие 18 Обучение повороту. (2 уровень) Практическое занятие 19 Обучение работе рук. (2 уровень) Практическое занятие 20 Обучение работе ног. (2 уровень) Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений пловца на суше	6 2 2 2 3
Тема 3.4. Техника стартового прыжка	Практические занятия Практическое занятие 21 Обучение стартовому прыжку (2 уровень) Практическое занятие 22 Совершенствование техники стартового прыжка (2 уровень) Практическое занятие 23 Проплывание отрезков (2 уровень) Практическое занятие 24 Сдача нормативов (2 уровень) Практическое занятие 25 Свободное плавание (2 уровень) Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений пловца на суше	9 2 2 2 2 1 4
	Итого за I семестр	76
	В том числе:	
	теоретическое обучение	2
	практические занятия	49
	самостоятельная работа	25
	2 Семестр, 1 курс	
Раздел 4. Баскетбол		39
Тема 4.1 Техника владения мячом	1 Введение: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, правила игры в баскетбол. (1 уровень)	2
	Практические занятия. Практическое занятие 26 Обучение стойке и передвижению баскетболиста. (2 уровень) Практическое занятие 27 Обучение передаче и ловле мяча. (2 уровень) Практическое занятие 28 Обучение ведению (2 уровень) Практическое занятие 29 Обучение броскам. (2 уровень)	8 2 2 2 2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в баскетбол,	4

Тема 4.2. Техника игры	Практические занятия	6
	Практическое занятие 30 Обучение личной защите. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 31 Обучение технике игры в нападении. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 32 Обучение технике игры в защите. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития физических качеств	3
Тема 4.3. Тактика игры	Практические занятия.	10
	Практическое занятие 33 Тактика игры в нападении. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 34 Тактика игры в защите. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 35 Зонная защита. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 36 Правила соревнований, двусторонняя игра (2 уровень)	2
	Практическое занятие 37 Правила соревнований, двусторонняя игра (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития физических качеств	6
Раздел 5. Гимнастика		15
Тема 5.1. Развитие физических качеств средствами круговой тренировки	Практические занятия	4
	Практическое занятие 38 Приседания на правой и на левой ноге. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 39 Опорный прыжок. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа: Упражнения со скакалкой	2
Тема 5.2. Элементы акробатики	Практические занятия	6
	Практическое занятие 40 Кувырок вперед, кувырок назад. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 41 Стойка на лопатках. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 42 Мостик из положения лежа и стоя. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития физических качеств	3
Раздел 6. Легкая атлетика		45
Тема 6.1. Низкий старт	Практические занятия	6
	Практическое занятие 43 Совершенствование техники низкого старта. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 44 Стартовый разгон. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 45 Выполнение стартов из различных исходных положений. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные беговые упражнения	3
Тема 6.2. Спринт	Практические занятия	8
	Практическое занятие 46 Выполнение стартов на 15-30м. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 47 Финиширование. (2 уровень)	
	Практическое занятие 48 Бег на 60м. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 49 Бег на 210м. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники высокого и низкого стартов	4
Тема 6.3. Прыжок в длину с разбега	Практические занятия	6
	Практическое занятие 50 Подводящие упражнения для прыжков в длину (2 уровень)	2
	Практическое занятие 51 Обучение прыжку способом «Согнув ноги». (2 уровень)	2
	Практическое занятие 52 Разбег. Приземление. (2 уровень)	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения прыгуна в длину	3
Тема 6.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия	6
	Практическое занятие 53 Повторный бег на отрезках (2 уровень)	2
	Практическое занятие 54 Переменный бег с заданной скоростью (2 уровень)	2
	Практическое занятие 55 Бег юноши 3000м., девушки 2000м. (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег до 1 км	3
Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития	Практические занятия	4
	Практическое занятие 56 Контрольные тесты динамики физического развития студентов. (2 уровень)	2
	Практическое занятие 57 Зачетное занятие (2 уровень)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: бег до 1 км	2
	Итого за 2 семестр	99
	В том числе:	
	теоретическое обучение	2
	практические занятия	64
	самостоятельная работа	33
	Всего:	175
	В том числе:	
	теоретическое обучение	4
	практические занятия	113
	самостоятельная работа	58

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)

Темы индивидуальных проектов

1. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
4. Факторы, влияющие на развитие силы.
5. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
7. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
8. Физическая культура в школе.
9. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
10. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

11. Формирование двигательных умений и навыков.
12. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
15. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
16. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

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.

Бассейн: плавательные дорожки.

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 СПО / А. Б. Муллер— М. : Издательство Юрайт, 2016.
<https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-SA7B4296EA2B>

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон.текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013 <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

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

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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет
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;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет
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;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет

<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 1-57 с применением игровых, групповых методов, 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 1-57с применением игровых, групповых методов, 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 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, устный опрос</p>
<p>патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>
<p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>
<p>Метапредметные: <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</p> </p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>
<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>
<p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет.</p>

интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, 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 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет.
Предметные: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, 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 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, 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 1-57 с применением игровых, групповых методов, 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 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ
ДИСЦИПЛИНЫ**

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