

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

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте
(по видам)**

Технологический профиль

Базовый уровень

Очная форма обучения на базе основного общего образования

УЛАН-УДЭ 2021

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа

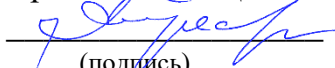


Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413 (с изменениями и дополнениями) и федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 376 с учетом примерной программы общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» (одобренной НМО Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» протокол №2 от 26.03. 2015г) (базовая подготовка).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания
протокол № 7 от «07» 06 2021 г.

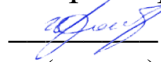
Председатель ЦМК


(подпись)

А.В.Трескин
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР


(подпись) О. Н. Иванова
(И.О.Ф.)

«07» 06 2021г.

Разработчик:

Большаков А. В., преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена, формируемых на основе ФГОС СПО специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта с учетом примерной программы.

Рабочая учебная программа дисциплины 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 дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

входит в базовые дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Личностные результаты освоения дисциплины 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 дисциплины 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 базового курса физической культуры 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 дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие личностных и метапредметных результатов в контексте преемственности формирования общих компетенций.

| Общие компетенции | Личностные | Метапредметные |
|--|------------------------------|-----------------------|
| 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 учебной программы дисциплины:

объем ОП – 119 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 117 часов;

индивидуальный проект – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем ОП | <i>119</i> |
| Во взаимодействии с преподавателем (всего) | <i>117</i> |
| в том числе: | |
| лекция, урок | <i>4</i> |
| практические занятия | <i>113</i> |
| Индивидуальный проект | <i>2</i> |
| Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета – 1,2 семестр | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины 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 |
| | 1 семестр, 1 курс | | |
| Раздел 1. Введение | | 2 | |
| Тема 1.1. Введение | Содержание учебного материала | 2 | Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л12, Л13, М1, М4, М5, П1, П3, П4, П5, ОК2 |
| | 1 Задачи и содержание дисциплины. Техника безопасности на занятиях. (1 уровень) | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 24 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | Практические занятия | 8 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| | 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 | |
| Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов | Практические занятия. | 2 | Л1, Л2, Л3, Л4, Л7, Л12, Л13, М1, М4, М5, П1, П3, П4, П5, ОК2 |
| | Практическое занятие 5 Контрольные тесты динамики физического развития студентов. (3 уровень) | 2 | |
| Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции | Практические занятия | 10 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| | 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 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег | Практические занятия | 4 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| | Практическое занятие 11 Обучение технике передачи эстафетной палочки. (2 уровень) | 2 | |
| | Практическое занятие 12 Совершенствование техники эстафетного бега. (2 уровень) | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|--|--|
| Раздел 3. Баскетбол | | 25 | |
| Тема 3.2. Техника владения мячом | Практические занятия. Практическое занятие 13 Обучение перемещениям в баскетболе. (2 уровень) Практическое занятие 14 Обучение стойке и передвижению баскетболиста. (2 уровень) Практическое занятие 15 Обучение передаче и ловле мяча. (2 уровень) Практическое занятие 16 Обучение ведению мяча (2 уровень) Практическое занятие 17 Обучение броскам. (2 уровень) | 10 2 2 2 2 2 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| Тема 3.3. Техника игры | Практические занятия Практическое занятие 18 Обучение личной защите. (2 уровень) Практическое занятие 19 Обучение технике игры в нападении. (2 уровень) Практическое занятие 20 Обучение технике игры в защите. (2 уровень) | 6 2 2 2 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| Тема 3.4 Тактика игры | Практические занятия. Практическое занятие 21 Тактика игры в нападении. (2 уровень) Практическое занятие 22 Тактика игры в защите. (2 уровень) Практическое занятие 23 Зонная защита. (2 уровень) Практическое занятие 24 Правила соревнований, двусторонняя игра (2 уровень) Практическое занятие 25 Двусторонняя игра. Дифференцированный зачет (3 уровень) | 9 2 2 2 2 1 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| | Итого за I семестр | 51 | |
| | | В том числе: | |
| | | лекция, урок | |
| | | 2 | |
| | | 49 | |
| Раздел 4. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Техника безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном залах (2 уровень) | 2 | |
| Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость) | Практические занятия Практическое занятие 26 Обучение технике поднимания туловища из положения лежа. (2 уровень) Практическое занятие 27 Техника поднимания туловища из положения лежа (2 уровень) Практическое занятие 28 Совершенствование техники поднимая туловища из положения лежа (2 уровень) Практическое занятие 29 Обучение технике приседания на одной ноге. (2 уровень) Практические занятия 30 Техника приседания на правой и на левой ноге (2 уровень) Практическое занятие 31 Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге (2 уровень) Практическое занятие 32 Обучение технике сгибания рук в упоре лежа (2 уровень) Практическое занятие 33 Техника сгибания рук в упоре лежа. (2 уровень) Практическое занятие 34 Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа (2 уровень) Практические занятия.35 Обучение упражнениям на гибкость (2 уровень) Практическое занятие 36 Совершенствование упражнений на гибкость (2 уровень) Практическое занятие 37 Обучение прыжкам на скакалке. (2 уровень) | 24 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 |

| | | | |
|--|--|------------------------------|--|
| Раздел 5. Гимнастика | | 10 | |
| Тема 5.1. Развитие физических качеств | Практические занятия Практическое занятие 38 Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа) (2 уровень) Практическое занятие 39 Обучение технике опорного прыжка. (2 уровень) | 4 2 2 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 5.2. Элементы акробатики | Практические занятия Практическое занятие 40 Стойка на лопатках. (2 уровень) Практическое занятие 41 Мостик из положения лежа и стоя. (2 уровень) Практическое занятие 42 Кувырок вперед, кувырок назад. (2 уровень) | 6 2 2 2 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| Раздел 6. Легкая атлетика | | 30 | |
| Тема 6.1. Низкий старт | Практические занятия Практическое занятие 43 Совершенствование техники низкого старта. (2 уровень) Практическое занятие 44 Стартовый разгон. (2 уровень) Практическое занятие 45 Выполнение стартов из различных исходных положений. (2 уровень) | 6 2 2 2 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| Тема 6.2. Спринт | Практические занятия Практическое занятие 46 Выполнение стартов на 15-30м. (2 уровень) Практическое занятие 47 Финиширование. (2 уровень) Практическое занятие 48 Бег на 60м. (2 уровень) Практическое занятие 49 Бег на 210м. (2 уровень) | 8 2 2 2 2 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| Тема 6.3. Прыжок в длину с разбега | Практические занятия Практическое занятие 50 Подводящие упражнения для прыжков в длину (2 уровень) Практическое занятие 51 Обучение прыжку способом «согнут ног». (2 уровень) Практическое занятие 52 Разбег. Приземление. (2 уровень) | 6 2 2 2 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| Тема 6.4. Бег на средние дистанции | Практические занятия Практическое занятие 53 Повторный бег на отрезках (2 уровень) Практическое занятие 54 Переменный бег с заданной скоростью (2 уровень) Практическое занятие 55 Прыжок в длину с разбега на результат. (2 уровень) | 6 2 2 2 | Л5, Л6, Л8, Л9, Л10, Л11, М2, М3, М6, П2, П5, ОК3, ОК6 |
| Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития | Практические занятия Практическое занятие 56 Бег юноши 3000м., девушки 2000м. (2 уровень) Практическое занятие 57 Контрольные тесты динамики физического развития. Дифференцированный зачёт. (3 уровень) | 4 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 |
| | Итого за 2 семестр | 66 | |
| | В том числе: | | |
| | лекция, урок | 2 | |
| | практические занятия | 64 | |
| | Всего: | 117 | |
| | В том числе: | | |
| | лекция, урок | 4 | |
| | практические занятия | 113 | |

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. 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 УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающем 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

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 |
|--|--|
| <p>Личностные: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |
| <p>Метапредметные: 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; 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. 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 1-57 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 |
| Контрольные упражнения динамики физического развития | | | | |
| 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 |
| Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 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 УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ
ДИСЦИПЛИНЫ**

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