

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский техникум железнодорожного транспорта

(ФГБОУ ВО КриЖТ ИрГУПС КТЖТ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

(вагоны)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2018

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 дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной программы дисциплины.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой  
комиссии ЕН, ОПД  
протокол № 10 от « 07 » 06 2018 г.  
Председатель ЦК А.А.Малинчик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной  
и методической работе СПО  
М.Г. Кушков  
« 19 » июня 2018 г.

Разработчик: Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения

Рабочая программа дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

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

Дисциплина БД.05 Физическая культура, входит в базовые дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

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

Освоение содержания дисциплины БД.05 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами 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 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов
1	2	3
<b>Тема</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2
<b>Тема:</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b> Высокий старт в беге на короткие дистанции. Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Воспитание координации в обще развивающих упражнениях без предмета на месте или в движении.	2
	<b>Практическое занятие</b> Низкий старт. Бег по прямой. Строевая стойка, повороты на месте, в движении. Строевая ходьба в колонне, шеренге, перестроения. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении (ходьбе, беге, шеренге, колонне). Комплекс прыжковых заданий. Упражнения из норматива: приседание на одной ноге.	2
	<b>Практическое занятие</b> Тактика медленного бега. Кроссовая подготовка. Основы техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x10 м. Воспитание быстроты и координации движений в беге.	2
	<b>Практическое занятие</b> Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением 30-40 м. Бег на 100 м (низкий старт, бег по прямой, финиширование) Воспитание быстроты и координации движений в беге по прямой. Учебная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Сочетание работы рук и ног в прыжках в длину с места. Дистанция 100 м на результат. Воспитание скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Подвижные игры. Футбол.	2
	<b>Практическое занятие</b> Метание гранаты с трех шагов разбега. Техника бега по прямой и виражу. Бег на дистанцию 200 м юноши и девушки.	2

	Воспитание скоростно-силовых качеств. Различные эстафеты, прыжки на скакалке.	
	<b>Практическое занятие</b> Бег на средние дистанции. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Выполнение перестроений из одной колонны в колонну по 2, по 3, по 4. Поднимание туловища за одну минуту. Подвижная игра с эстафетной палочкой. Эстафеты: в парах, встречная, всей командой..	2
	<b>Практическое занятие</b> Тренировочные упражнения для развития скоростных качеств. Бег на 400 м юн. 100 м дев. Общеразвивающие упражнения в движении. Воспитание скоростно-силовых качеств. Эстафеты в колоннах. Футбол юноши и девушки.	2
	<b>Практическое занятие</b> Бег на средние дистанции. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Воспитание скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы.	2
	<b>Практическое занятие</b> Равномерный бег. Эстафетный бег 4x100 м. Воспитание координации и скоростно-силовых качеств. Техника метания гранаты.	2
	<b>Практическое занятие</b> Кроссовая подготовка. Дыхание во время бега. Общая физическая подготовка легкоатлета. Общеразвивающие упражнения на месте.	2
	<b>Практическое занятие</b> Прием контрольных упражнений. Равномерный бег с элементами ориентирования. Специальная физическая подготовка легкоатлета. Общеразвивающие упражнения в движении в парах. Приседание на одной ноге. Бег в медленном темпе	2
	<b>Практическое занятие</b> Равномерный бег с элементами ориентирования. Техника спортивной ходьбы.	2
	<b>Практическое занятие</b> Повторный бег. Дыхание во время бега. Ориентирование. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места	2
	<b>Практическое занятие</b> Прием контрольных нормативов. Бег по пересеченной местности.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	15



<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Практическое занятие</b> Простейшие методики оценки работоспособности.	2
	<b>Практическое занятие</b> Методика составления индивидуальных программ.	2
<b>Тема: Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча левой и правой рукой на месте. Стойки и перемещение по площадке. Передача мяча в парах различными способами	2
	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча левой и правой рукой в движении. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Атака быстрым прорывом	2
	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Учебная игра «Стритбол»	2
	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча в движении. Тактика игры в нападении и защите Учебная игра	2
	<b>Практическое занятие</b> Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Подвижная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Бросок мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра	2
	<b>Практическое занятие</b> Вырывание, выбивание, перехваты мяча. Эстафеты с ведением мяча	2
	<b>Практическое занятие</b> Вырывание, выбивание, перехваты мяча. Эстафеты с ведением мяча	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	10
<b>2 семестр</b>		
<b>Тема: Самоконтроль, его основные методы, показатели и</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки      Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями	2

<b>критерии оценки</b>	разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).2	
<b>Тема: Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи мяча в парах двумя руками сверху.	2
	<b>Практическое занятие</b> Нижняя и верхняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника игры в нападении. Нападающие удары. Приём мяча. Передачи мяча. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры	2
	<b>Практическое занятие</b> Нападающие удары. Передачи мяча в парах двумя руками снизу.	2
<b>Тема: Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Подвижная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Бросок мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра	2
	<b>Практическое занятие</b> Вырывание, выбивание, перехваты мяча Эстафеты с ведением мяча	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6
<b>Тема: Футзал (мини-футбол)</b>	<b>Практическое занятие</b> Правила игры.	2
	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча. Передачи мяча.	2
	<b>Практическое занятие</b> Игра вратаря.	2
	<b>Практическое занятие</b> Игра в защите.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики игр в футзал в процессе самостоятельных занятий.	8

<b>Тема: Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника игры в нападении. Учебная игра «Стритбол»	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника игры в нападении. Учебная игра «Стритбол»	2
	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Скрытые передачи. Броски на точность. Двусторонняя учебная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Групповые тактические действия. Эстафеты с ведением мяча.	2
	<b>Практическое занятие</b> Тактика игры. Двусторонняя учебная игра Атака быстрым прорывом	2
	<b>Практическое занятие</b> Зона Нападение быстрым прорывом. Судейство игры. Эстафеты с ведением мяча.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3
<b>Тема: Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. .Передачи мяча в парах двумя руками сверху.	2
	<b>Практическое занятие</b> Нижняя и верхняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника игры в нападении. Нападающие удары. Приём мяча. Передачи мяча. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры	2

	<b>1 Практическое занятие</b> Нападающие удары. Передачи мяча в парах двумя руками снизу.	2
	<b>Практическое занятие</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Блокирование нападающего удара Подвижные игры	2
	<b>Практическое занятие</b> Передачи мяча в парах. Учебная игра. Тактика игры в защите, в нападении. Двусторонняя учебная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Контрольные упражнения по волейболу. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры.	2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование передач мяча различными способами. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игр в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	12
<b>Тема: Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b> Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения в парах.	2
	<b>Практическое занятие</b> Общая физическая подготовка. Бег на 100 м. Подтягивание на перекладине.	2
	<b>Практическое занятие</b> Бег по пересеченной местности Челночный бег. Передача Эстафетной палочки.	2
	<b>Практическое занятие</b> Передача эстафетной палочки. Специальные упражнения бегуна (бег с высоким пониманием бедра)	2
	<b>Практическое занятие</b> Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением 30-40 м. Бег на 100 м (низкий старт, бег по прямой, финиширование.) Бег на средние дистанции. (1000 м.)	2
	<b>Практическое занятие</b> Сочетание работы рук и ног в беге на короткие дистанции. Дистанция 100 м на результат.	1

	Прыжки в длину с места.	
	<b>Практическое занятие</b> Прием контрольных упражнений. Подведение итогов.	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4
	<b>Итого по дисциплине</b>	175

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля;

Тренажерный зал;

Лыжная база с лыжехранилищем;

Стрелковый тир.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке
1	Л. В. Захарова [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник.- <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск : СФУ, 2017	100 % online

##### Дополнительная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке
1.	А. И. Мамонтов	Общая физическая подготовка студентов [Текст] : методические рекомендации по организации занятий по общей физической подготовке студентов.-	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2016	2
2.	А. И. Мамонтов	Общая физическая подготовка студентов [Электронный ресурс] : методические рекомендации по организации занятий по общей физической подготовке студентов.- <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5CFul%5C1941.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1">http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5CFul%5C1941.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1</a>	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2016	100 % online

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
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
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
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 за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины. наблюдение за деятельностью и

учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
готовность к служению Отечеству, его защите;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
<b>Метапредметные:</b> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
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 за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
<b>Предметные:</b> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины



<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов. наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов, оценка ведения дневника самоконтроля.</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</p>
<p>владение техническими приемами 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).</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</p>