

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
общеобразовательной дисциплины

ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Технологический профиль

Углубленный уровень

Очная форма обучения на базе основного общего образования

УЛАН-УДЭ2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 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 среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 8 февраля 2018 г. № 139 с учетом примерной программы общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» (одобренной НМО Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» протокол №2 от 26.03.2015г), и рабочей программы воспитания по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания, ОБЖ,
и основ военной подготовки

протокол № 4 от 17.04.2024г
Председатель ЦМК




(подпись)

Е.П.Федотова

(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УР
 И.А. Бочарова

24.04.2024 г

(подпись)

(И.О.Ф.)

Разработчик:

Трескин А.В., руководитель физ.воспитания , преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины | стр. 4 |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины | 8 |
| 3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины | 13 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины | 14 |
| 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу | 18 |

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление 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».

.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Общие компетенции | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|
| | Личностные и метапредметные | Дисциплинарные (предметные) |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным | В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности | ДРБ1 владеть методами доказательств, алгоритмами решения задач; умение формулировать определения, аксиомы и теоремы, применять их, проводить доказательные рассуждения в ходе решения |

| | | |
|-------------------|--|---|
| <p>контекстам</p> | <p>технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской | <p>задач;</p> <p>ДРб 2 уметь оперировать понятиями: степень числа, логарифм числа; умение выполнять вычисление значений и преобразования выражений со степенями и логарифмами, преобразования дробно-рациональных выражений;</p> <p>ДРб3.....</p> <p>ДРу1</p> |
|-------------------|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; -- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; <p>и способность их использования в познавательной и социальной практике</p> | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной | |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| <p>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</p> | <p>образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | <p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|-------------------------|---|--|

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем в часах</i> |
|--|-----------------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 78 |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 76 |
| Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета – 1,2 семестр</i> | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 1 семестр, 1 курс | | |
| Раздел 1. Введение | | 2 | |
| Тема 1.1. Введение | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | 1 Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях. | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 20 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | Практические занятия | 8 | ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 1 Специально - беговые упражнения | 2 | |
| | Практическое занятие 2 Техника бега по дистанции | 2 | |
| | Практическое занятие 3 Обучение низкому старту | 2 | |
| | Практическое занятие 4 Бег 60м, 210м. | 2 | |
| Тема 2.2. Контрольные тесты динамики физического развития студентов | Практические занятия. | 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 5 Контрольные тесты динамики физического развития студентов. | 2 | |
| Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции | Практические занятия | 10 | ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 6 Обучение технике бега по прямой и повороту | 2 | |
| | Практическое занятие 7 Обучение технике высокого старта | 2 | |
| | Практическое занятие 8 Равномерный бег по дистанции | 2 | |
| | Практическое занятие 9 Переменный бег на отрезках | 2 | |
| | Практическое занятие 10 Бег юноши 3000м., девушки 2000м. | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|--|
| Раздел 3. Баскетбол | | 26 | |
| Тема 3.2. Техника владения мячом | Практические занятия. Практическое занятие 11 Обучение перемещениям в баскетболе. Практическое занятие 12 Обучение стойке и передвижению баскетболиста. Практическое занятие 13 Обучение передаче и ловле мяча. Практическое занятие 14 Обучение ведению мяча Практическое занятие 15 Двусторонняя игра. Дифференцированный зачет | 10 2 2 2 2 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Итого за I семестр | 32 | |
| | | В том числе: лекция, урок практические занятия | |
| | | 2 30 | |
| 2 семестр, 1 курс | | | |
| Раздел 4. ОФП | | 24 | |
| Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость) | Практические занятия. Практическое занятие 16 Обучение технике поднимания туловища из положения лежа Практическое занятие 17 Техника поднимания туловища из положения лежа Практическое занятие 18 Совершенствование техники поднимая туловища из положения лежа Практическое занятие 19 Обучение технике приседания на одной ноге. Практические занятия 20 Техника приседания на правой и на левой ноге Практическое занятие 21 Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге Практическое занятие 22 Обучение технике сгибания рук в упоре лежа Практическое занятие 23 Техника сгибания рук в упоре лежа. Практическое занятие 24 Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа Практические занятия 25 Обучение упражнениям на гибкость Практическое занятие 26 Совершенствование упражнений на гибкость Практическое занятие 27 Обучение прыжкам на скакалке. | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | ОК01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 |
| Раздел 5. Гимнастика | | 10 | |
| Тема 5.1. Развитие физических качеств | Практические занятия Практическое занятие 28 Подтягивание (юноши в висячем положении, девушки в висячем положении) Практическое занятие 29 Обучение технике опорного прыжка. | 4 2 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 |
| Тема 5.2. Элементы акробатики | Практические занятия Практическое занятие 30 Стойка на лопатках. Практическое занятие 31 Мостик из положения лежа и стоя. Практическое занятие 32 Кувырок вперед, кувырок назад. | 6 2 2 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 ОК 01.ОК04,ОК08 |
| Раздел 6. Легкая атлетика | | 35 | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|-----------|-----------------|
| Тема 6.1. Низкий старт | Практические занятия | 6 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 33 Совершенствование техники низкого старта. | 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 34 Стартовый разгон. | 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 35 Выполнение стартов из различных исходных положений. | 2 | |
| Тема 6.2. Спринт | Практические занятия | 8 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 36 Выполнение стартов на 15-30м. | 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 37 Финиширование. | 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Практическое занятие 38 Бег на 60м. Дифференцированный зачёт. | 2 | ОК 01.ОК04,ОК08 |
| | Итого за 2 семестр | 46 | |
| | В том числе: практические занятия | 46 | |
| | Всего: | 78 | |
| | В том числе: лекция, урок | 2 | |
| | практические занятия | 76 | |

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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины 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

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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Результаты обучения | 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 1-38 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 | | | | |