

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**

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

*Технологический профиль*

*Углубленный уровень*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

Улан – Удэ 2024

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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

ЦМК Физического воспитания, ОБЖ,

и основ военной подготовки

протокол № 4 от 17.04.2024

Председатель ЦМК



(подпись)

Е.П.Федотова

(И.О.Ф)

Зам. директора колледжа по УВР



И.А. Бочарова

(подпись)

(И.О.Ф.)

24.04.2024

Разработчик: *Федотова Е.П.*, преподаватель высшей квалификационной категории УУКЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), укрупненной группы 27.00.00 Управление в технических системах с учетом примерной программы.

## 1.2. 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 контекстам | <b>В части трудового воспитания:</b><br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным | - 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>сферам профессиональной деятельности,</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее</li> </ul> | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |  |
| <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"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>   |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|--|---|



## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

## 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  |
|   | <b>1 семестр, 1 курс</b>   |             |  |
| <b>Раздел 1. Введение</b>   |  | <b>2</b>    |  |
| <b>Тема 1.1. Введение</b>   | Содержание учебного материала  | 2           | ОК01,ОК04,ОК08   |
|   | 1   <b>Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.</b>  | 2           |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |  | <b>20</b>   |  |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>                                | Практические занятия   | <b>8</b>    | ОК01,ОК04,ОК08<br>ОК01,ОК04,ОК08<br>ОК01,ОК04,ОК08<br>ОК01,ОК04,ОК08                   |
|   | Практическое занятие 1 <b>Специально - беговые упражнения</b>  | 2           |  |
|   | Практическое занятие 2 <b>Техника бега по дистанции</b>  | 2           |  |
|   | Практическое занятие 3 <b>Обучение низкому старту</b>  | 2           |  |
| Практическое занятие 4 <b>Бег 60м, 210м.</b>                              | 2  |             |  |
| <b>Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b> | Практические занятия.  | <b>2</b>    | ОК01,ОК04,ОК08   |
|   | Практическое занятие 5 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов.</b>   | 2           |  |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции</b>                       | Практические занятия   | <b>10</b>   | ОК01,ОК04,ОК08<br>ОК01,ОК04,ОК08<br>ОК01,ОК04,ОК08<br>ОК01,ОК04,ОК08<br>ОК01,ОК04,ОК08 |
|   | Практическое занятие 6 <b>Обучение технике бега по прямой и повороту</b>   | 2           |  |
|   | Практическое занятие 7 <b>Обучение технике высокого старта</b>   | 2           |  |
|   | Практическое занятие 8 <b>Равномерный бег по дистанции</b>   | 2           |  |
|   | Практическое занятие 9 <b>Переменный бег на отрезках</b>   | 2           |  |
|   | Практическое занятие 10 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м.</b>  | 2           |  |

| 1  | 2  | 3   | 4  |
|--|--|---|--|
| <b>Раздел 3.<br/>Баскетбол</b>   |  | <b>26</b>   |  |
| <b>Тема 3.2. Техника владения мячом</b>  | Практические занятия.<br>Практическое занятие 11 <b>Обучение перемещениям в баскетболе.</b><br>Практическое занятие 12 <b>Обучение стойке и передвижению баскетболиста.</b><br>Практическое занятие 13 <b>Обучение передаче и ловле мяча.</b><br>Практическое занятие 14 <b>Обучение ведению мяча</b><br>Практическое занятие 15 <b>Двусторонняя игра. Дифференцированный зачет</b>  | <b>10</b><br>2<br>2<br>2<br>2<br>2                                      | OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08   |
|  | <b>Итого за I семестр<br/>В том числе:<br/>лекция, урок<br/>практические занятия</b>   | <b>32</b><br>2<br><b>30</b>   |  |
| <b>2 семестр, 1 курс</b>   |  |   |  |
| <b>Раздел 4.<br/>ОФП</b>   |  | <b>24</b>   |  |
| <b>Тема 4.1<br/>Развитие физических качеств<br/>(сила, ловкость, гибкость)</b> | Практические занятия.<br>Практическое занятие 16 <b>Обучение технике поднимания туловища из положения лежа</b><br>Практическое занятие 17 <b>Техника поднимания туловища из положения лежа</b><br>Практическое занятие 18 <b>Совершенствование техники поднимая туловища из положения лежа</b><br>Практическое занятие 19 <b>Обучение технике приседания на одной ноге.</b><br>Практические занятия 20 <b>Техника приседания на правой и на левой ноге</b><br>Практическое занятие 21 <b>Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге</b><br>Практическое занятие 22 <b>Обучение технике сгибания рук в упоре лежа</b><br>Практическое занятие 23 <b>Техника сгибания рук в упоре лежа.</b><br>Практическое занятие 24 <b>Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа</b><br>Практические занятия. 25 <b>Обучение упражнениям на гибкость</b><br>Практическое занятие 26 <b>Совершенствование упражнений на гибкость</b><br>Практическое занятие 27 <b>Обучение прыжкам на скакалке.</b> | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08 |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>  |  | <b>10</b>   |  |
| <b>Тема 5.1.<br/>Развитие физических качеств</b>                               | Практические занятия<br>Практическое занятие 28 <b>Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа)</b><br>Практическое занятие 29 <b>Обучение технике опорного прыжка.</b>  | 4<br>2<br>2   | OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08   |
| <b>Тема 5.2.<br/>Элементы акробатики</b>                                       | Практические занятия<br>Практическое занятие 30 <b>Стойка на лопатках.</b><br>Практическое занятие 31 <b>Мостик из положения лежа и стоя.</b><br>Практическое занятие 32 <b>Кувырок вперед, кувырок назад.</b>   | 6<br>2<br>2<br>2  | OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08<br>OK01,OK04,OK08   |
| <b>Раздел 6.<br/>Легкая атлетика</b>   |  | <b>35</b>   |  |

|                                   |  |           |                |
|-----------------------------------|--|-----------|----------------|
| <b>Тема 6.1.<br/>Низкий старт</b> | Практические занятия   | <b>6</b>  | OK01,OK04,OK08 |
|                                   | Практическое занятие 33 <b>Совершенствование техники низкого старта.</b>           | 2         | OK01,OK04,OK08 |
|                                   | Практическое занятие 34 <b>Стартовый разгон.</b>                                   | 2         | OK01,OK04,OK08 |
|                                   | Практическое занятие 35 <b>Выполнение стартов из различных исходных положений.</b> | 2         |                |
| <b>Тема 6.2.<br/>Спринт</b>       | Практические занятия   | <b>8</b>  | OK01,OK04,OK08 |
|                                   | Практическое занятие 36 <b>Выполнение стартов на 15-30м.</b>                       | 2         | OK01,OK04,OK08 |
|                                   | Практическое занятие 37 <b>Финиширование.</b>                                      | 2         | OK01,OK04,OK08 |
|                                   | Практическое занятие 38 <b>Бег на 60м. Дифференцированный зачёт.</b>               | 2         | OK01,OK04,OK08 |
|                                   | <b>Итого за 2 семестр</b>  | <b>46</b> |                |
|                                   | <b>В том числе:<br/>практические занятия</b>                                       | <b>46</b> |                |
|                                   | <b>Всего:</b>  | <b>78</b> |                |
|                                   | <b>В том числе:<br/>лекция, урок</b>   | <b>2</b>  |                |
|                                   | <b>практические занятия</b>  | <b>76</b> |                |

**Примечание:**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## **Примерные темы индивидуальных проектов**

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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](http://www.olympic.ru)

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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><b>Личностные:</b><br/>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><b>Метапредметные:</b><br/>         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 |
| <b>Предметные:</b><br>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               |

|  |  |
|--|--|
| <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 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p> |
| <p>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).</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> |

## 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 ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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