

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

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Технологический профиль

Углублённый 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 общеобразовательной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями) и федерального государственного образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. № 1216(с изменениями и дополнениями, рабочей программы общеобразовательной дисциплины « Физическая культура» для ПОО (ФГБОУ ДПО ИРПО от 30 ноября 2022 г.) с учетом рабочей программы воспитания специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

ЦМК Физического воспитания, ОБЖ,
и основ военной подготовки

протокол № 4 от 12.03.2024г
Председатель ЦМК



Е.П.Федотова

(подпись)

(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

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

ОД.12 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 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

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

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

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

	<p>сферам профессиональной деятельности,</p> <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 и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 	<p>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
--	--	--

	<p>решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<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 и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной

	<p>по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<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"> - 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 образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; 	<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 технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

	<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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</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

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	ОК01, 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	ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, 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	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие 5 Контрольные тесты динамики физического развития студентов.	2	
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия	10	ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, ОК04, ОК08 ОК01, 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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, (уровень освоения)	Объем часов	Результаты, компетенции
1	2	3	4
1 семестр, 1 курс			
Раздел 1. Введение		2	
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	2	OK01,OK04,OK08
	1 Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях. (1 уровень)	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия	8	OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 1 Специально - беговые упражнения (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 2 Техника бега по дистанции (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 3 Обучение низкому старту (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 4 Бег 60м, 210м. (2 уровень)	2	
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практические занятия.	2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 5 Контрольные тесты динамики физического развития студентов. (3 уровень)	2	
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия	10	OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 6 Обучение технике бега по прямой и повороту (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 7 Обучение технике высокого старта (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 8 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 9 Переменный бег на отрезках (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 10 Бег юноши 3000м., девушки 2000м. (2 уровень)	2	
Раздел 3. Баскетбол		26	
Тема 3.2. Техника владения мячом	Практические занятия.	10	OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 11 Обучение перемещениям в баскетболе.	2	
	Практическое занятие 12 Обучение стойке и передвижению баскетболиста.	2	
	Практическое занятие 13 Обучение передаче и ловле мяча.	2	
	Практическое занятие 14 Обучение ведению мяча	2	
	Практическое занятие 15 Двусторонняя игра. Дифференцированный зачет	2	
	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.		2	
	Практическое занятие 16 Обучение технике поднимания туловища из положения лежа		2	
	Практическое занятие 17 Техника поднимания туловища из положения лежа			OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 18 Совершенствование техники поднимая туловища из положения лежа		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 19 Обучение технике приседания на одной ноге.		2	OK01,OK04,OK08
	Практические занятия 20 Техника приседания на правой и на левой ноге		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 21 Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 22 Обучение технике сгибания рук в упоре лежа		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 23 Техника сгибания рук в упоре лежа.		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 24 Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа		2	OK01,OK04,OK08
	Практические занятия.25 Обучение упражнениям на гибкость		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 26 Совершенствование упражнений на гибкость		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 27 Обучение прыжкам на скакалке.		2	
			2	
Раздел 5. Гимнастика			10	
Тема 5.1. Развитие физических качеств	Практические занятия		4	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 28 Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 29 Обучение технике опорного прыжка.		2	
Тема 5.2. Элементы акробатики	Практические занятия		6	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 30 Стойка на лопатках.		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 31 Мостик из положения лежа и стоя.		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 32 Кувырок вперед, кувырок назад.		2	
Раздел 6. Легкая атлетика			35	
Тема 6.1. Низкий старт	Практические занятия		6	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 33 Совершенствование техники низкого старта.		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 34 Стартовый разгон.		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 35 Выполнение стартов из различных исходных положений.		2	
Тема 6.2. Спринт	Практические занятия		8	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 36 Выполнение стартов на 15-30м.		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 37 Финиширование.		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 38 Бег на 60м. Дифференцированный зачёт.		2	OK01,OK04,OK08
				2
		Итого за 2 семестр	46	
		В том числе:		
		практические занятия	46	
		Всего:	78	
		В том числе:		
		лекция, урок	2	
		практические занятия	76	

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
Личностные: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных 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
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	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 сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений;

участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	дифференцированный зачет
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	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
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
готовность к служению Отечеству, его защите;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
Метапредметные: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет
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	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-38 с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	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 ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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