

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

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

Красноярский техникум железнодорожного транспорта

(ФГБОУ ВО КриЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск 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 учебная программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г. № 139.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической комиссии  
«ООД»

Протокол № 9 от 24.04.2024г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

\_\_\_\_\_ Е.В. Смиян

02.05.2024г.

Разработчик: Леончук Н.А. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС  
Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей учебной программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание рабочей программы дисциплины.....	8
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	13
5. Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины.....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

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

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общие учебные предметы среднего общего образования.

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивается достижение студентами следующих результатов:

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 сферам профессиональной деятельности;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

Базовые логические действия:

- 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

базовые исследовательские действия;

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- 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;

- способность их использования в познавательной и социальной практике

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

Принятие себя и других людей:

- 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
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

Самоорганизация:

- 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;
- 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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 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;

- 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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Предметных:

П1. Умение 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);

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Изучение дисциплины предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты

ЛР1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР10	Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы:

Очная форма обучения на базе основного общего образования.

- максимальная учебная нагрузка обучающегося: 166 часов;
  - обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 166 часов;
- в том числе:
- теоретическое обучение 2 часа;
  - практические занятия 164 часов;
  - промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем рабочей учебной программы дисциплины и учебной работы на базе основного общего образования.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
В том числе:	
Практические занятия	164
Теоретическое обучение	2
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета	



2.2. Тематический план и содержание дисциплины рабочей программы очная форма обучения:

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенции
1		2	3	4
2 курс 3 семестр/1 курс 1 семестр				
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Теоретические занятия		
	1	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК4 ОК8
Раздел № 1 Легкая атлетика		Практические занятия		
	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК4 ОК8
	3	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м.	2	
	5	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	6	Бег на 400м. Подвижные игры.	2	
	7	Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	2	
	8	Кроссовая подготовка. Бег на 2000м. дев, 3000м. юн.	2	
	9	Равномерный бег с элементами ориентирования. Подвижные игры.	2	
	10	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры		
Раздел № 2 Лыжная подготовка	11	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	12	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	13	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом», «полуплугом».	2	
	14	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой», «полуелочкой».	2	
	15	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	16	Прохождение дистанции 3км. дев, 5км. юн. без учета времени.	2	
Итого: за 1 семестр			32	
в том числе: теоретическое обучение			2	
практические занятия			30	

2 курс 4 семестр/1 курс 2 семестр				
Раздел № 3 Баскетбол		Практические занятия		
	17	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК4 ОК8 ОК4
	18	Ведение мяча. Броски по кольцу с места.	2	
	19	Штрафные броски. Броски мяча в движении.	2	
	20	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
	21	Передача мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
22	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2		
Раздел № 4 Волейбол	23	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	
	24	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	25	Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	2	
	26	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	27	Учебная игра. Судейство.	2	
Раздел № 5 Общая физическая подготовка	28	Прием контрольных нормативов.	2	
	29	Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	2	
Раздел № 6 Легкая атлетика	30	Упражнения с гирей, штангой, гантелями.	2	
	31	Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м.	2	
	32	Низкий старт. Бег на 100м. Игры по выбору студентов.	2	
	33	Бег на 400м. Игры по выбору студентов.	2	
	34	Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов.	2	
	35	Бег на 800м. Игры по выбору студентов.	2	
	36	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого: за 2 семестр			40	
в том числе: практические занятия			40	
3 курс 5 семестр/2 курс 3 семестр				
Раздел № 7 Легкая атлетика		Практические занятия		
	37	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК4 ОК8
	38	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м.	2	
	39	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	40	Бег на 400м. Подвижные игры.	2	
	41	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	42	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	
43	Чередование бега и ускорение по кругу. Общая физическая подготовка.	2		

	44	Кроссовая подготовка 2000м. дев, 3000м. юн. без учета времени. Игры по выбору студентов.	2	
Раздел № 8 Лыжная подготовка	45	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	46	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом», «елочкой».	2	
	47	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	48	Прохождение дистанции 3км. дев, 5км. юн. без учета времени.	2	
Итого: за 3 семестр			24	
в том числе: практические занятия			24	
3 курс 6 семестр/2 курс 4 семестр				
		Практические занятия		
Раздел № 9 Волейбол	49	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ОК4 ОК8
	50	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	51	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	52	Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Судейство.	2	
Раздел № 10 Баскетбол	53	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	
	54	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	
	55	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	56	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
Раздел № 11 Легкая атлетика	57	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
	58	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м.	2	
	60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
Итого: за 4 семестр			24	
в том числе: практические занятия			24	
4 курс 7 семестр/3 курс 5 семестр				
		Практические занятия		
Раздел № 12 Легкая атлетика	61	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК4 ОК8
	62	Основы техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м.	2	
	63	Бег на 400м. Подвижные игры.	2	
	64	Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	
	65	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры	2	
	66	Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств.	2	
	67	Чередование бега и ускорений. Игры по выбору студентов.	2	
	68	Бег по пересеченной местности. Силовая подготовка.	2	
	69	Кроссовая подготовка 2000м. дев, 3000м. юн. без учета времени.	2	

	70	Прием контрольных нормативов.	2	
			Итого: за 5 семестр	20
			в том числе: практические занятия	20
4 курс 8 семестр/3 курс 6 семестр				
Раздел № 13 Баскетбол		Практические занятия		ОК4 ОК8
	71	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	
	72	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	
	73	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	74	Вырывание, выбивание, перехваты мяча.	2	
	75	Ловля и передача мяча в парах.	2	
	76	Учебная игра. Судейство.	2	
77	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2		
Раздел № 14 Волейбол	78	Разновидности способов подачи мяча. Учебная игра.	2	
	79	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	80	Верхняя прямая подача на точность.	2	
	81	Передача мяча в парах двумя руками сверху, снизу.	2	
	82	Совершенствование передачи мяча. Учебная игра. Судейство.	2	
	83	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	
			Итого: за 6 семестр	26
			в том числе: практические занятия	26

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), -тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; -кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

-тренажерный зал.

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

1 Основная учебная литература:

1.1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163> (дата обращения: 03.04.2024).

2 Дополнительная учебная литература:

2.1.С.Н. Горбачев Физическая культура изд. Красноярск: КрИЖТ ИрГУПС, 2015 [Электронный ресурс]: методические указания по изучению теоретического материала для студентов очной формы обучения специальностей 190300.65 «Подвижной состав железных дорог», 190401.65 «Эксплуатация железных дорог», 190901.65 «Системы обеспечения движения поездов», 271501.65 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» и направлений подготовки 080100.62 «Экономика», 080400.62 «Управление персоналом».-[http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r\\_opak81/cgiirbis\\_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image\\_file\\_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1](http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1)

Электронные ресурсы:

1) ЭБ КрИЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]: электронная библиотека КрИЖТ ИрГУПС. – Режим доступа: <http://irbis.krsk.irkups.ru>.

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

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

Результаты обучения (умения, знания, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины; наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность к служению Отечеству, его защите	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
Метапредметные: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
Предметные: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль, за выполнением комплексов; наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль, за выполнением комплексов
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, ум-	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль, за выполнением

ственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	комплексов, оценка ведения дневника самоконтроля
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, контроль, за выполнением комплексов
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО)	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль, за выполнением комплексов

Результаты (формируемые общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- умение взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> </ul>	Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>- знание и понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>знание основ здорового образа жизни;</li> <li>- понимание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического</li> </ul>	Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.



	здоровья для специальности; - знание и умение применять средства профилактики перенапряжения.	
--	--	--

5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения изменений	После внесения изменения
1				
2				
3				
4				
5				