

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.11.2024 14:48:40
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение
к ППССЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура
для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

2022

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена и является составной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог" (утв. приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 № 388).

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) и примерной основной образовательной программы, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на приобретение студентами компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

Л 01 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л 02 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с ва-

леологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л 03 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л 04- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л 05 - 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;

Л 06 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л 07 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л 08 - 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;

Л 09 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании , занятиях спортом;

Л 10 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;

Л 11- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л 12 - готовность служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

М 01 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М 02 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М 03 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

М 04 - готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации , кри-

тически ее оценивать и интерпретировать;

М 05 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М 06 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

предметных:

П 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

П 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.4. Личностные результаты реализации программы воспитания

В рамках программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих *личностных результатов*:

ЛР 9 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;

ЛР 19 уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21 приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22 приобретение навыков общения и самоуправления.

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 176 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 117 часов; лекции — 8 часов; самостоятельная работа обучающегося — 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия, семинары	109
лекции, уроки	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме контрольного опроса (сдача нормативов) (1 семестр), Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (1,2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды Л, М, П результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 семестр		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Физическая культура и здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала: Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>. Формы организации занятий физической культурой. Физическая культура студента СПО. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	2	П.01-03; Л.07-12; М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений по темам: Здоровый образ жизни. Роль и значение физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p>	8	П.01-03; Л.07-12; М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Тема 1.2. Физическая культура	<p>Содержание учебного материала: Государственные требования к уровню физической подготовленности населе-</p>	2	П.01-03; Л.07-12; М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21,

и спорт в России.	ния при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>		ЛР.22
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка ответов на контрольные вопросы по темам: Формы занятий и их эффективность, особенности физических упражнений Тесты для определения оптимальной индивидуальной регуляции нагрузки.	8	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Практические занятия:		
	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практические занятия:		
	Практическое занятие №6 Создание правильного представления о технике бега. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №7 Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22

Практическое занятие №8 Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №9 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №10 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №11 Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №12 Бег на длинные дистанции. Девушки -2000 м, юноши -3000 м	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №13 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №14 Техника бега на короткие дистанции	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №15 Техника бега на средние дистанции	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №16 Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №17 Обучение технике бега по прямой.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Практическое занятие №18 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22

	Практическое занятие №19 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №20 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №21 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №22 Обучение метанию гранаты.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №23 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №24 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по темам: «Развитие выносливости. Контроль за работой сердечно-сосудистой системы», «Выдающиеся марафонцы», «Определение уровня здоровья по индексу Робинсона», «Избирательное воздействие на различные мышечные группы. Красота фигуры»	8	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
Итого за первый семестр:72 Максимальная: 72 лекции– 4 ч., пр.занятия – 44 ч. + с/р 24 ч.			
2 семестр			
Тема 2.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность и физическое совершенствование	Тема 2.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Содержание учебного материала: Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22

	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>		
	<p>Тема 2.3.2 Физическое совершенствование студента СПО Содержание учебного материала: Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i> Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Программы прикладной физической подготовки для студентов СПО: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i> Физическое совершенствование, как неотъемлемая часть формирования молодого специалиста.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	4	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22

Тема 2.4 Спортивные игры	Практическое занятие №25 <u>Волейбол</u> Правила игры. Общие правила. Поддача. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения; Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. Отбивание мяча подброшенного партнером. Поддача мяча. Нижняя прямая. Поддача в стенку, поддача через сетку из-за лицевой линии, поддача нижняя боковая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Правила и организация соревнований по волейболу.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Практическое занятие №26 <u>Баскетбол</u> Броски, ведение мяча, выбивание мяча. Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. Ловля и передачи мяча одной двумя руками. Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. Правила и организация соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.	2 2 2 2 2 2 2 2 2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22

	<p>Практическое занятие №27 <u>Футбол</u> Ведение мяча. Жонглирование мячом. Остановки мяча. Передачи мяча. Удары по мячу. Правила и организация соревнований по футболу. Двусторонняя игра.</p>	<p>3 3 3 3 3 3</p>	<p>П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить презентации «Повышение функциональных возможностей организма с помощью специальных физических упражнений» «Спортивные игры в системе физического воспитания»</p>	<p>15</p>	<p>П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22</p>

<p>Практическое занятие №28 Акробатика</p> <p>1. Упражнения для мышц живота (сгибателей) 2. Упражнение для мышц живота: взмахи ногами</p> <p>3. Упражнения для мышц спины (разгибателей) 4. Упражнения для ягодичных мышц;</p> <p>5. Упражнение для отводящих мышц бедра 6. Упражнения для мышц – разгибателей бедра 7. Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра)</p> <p>8. Упражнение мышц рук и плечевого пояса:</p> <p>9. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах 10. Упражнения для развития гибкости туловища</p> <p>11. Упражнения для мышц и связок 12. Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.</p> <p>Приём нормативов: подтягивание, жим лёжа, кувырок вперёд- назад, стойка на лопатках.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	1	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	2	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	15	П.01-03; Л.07-12;М.01-06; ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	
Итого за второй семестр: Максимальная: 103 ч. лекции – 4 ч., пр.занятия – 65ч. + с/р 34 ч.		
Всего:		175

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - **Кабинет «Социально-экономических дисциплин»**

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Спортивный зал

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
Основная литература				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Физическая культура: учебник	Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — Режим доступа: https://book.ru/book/940094	[Электронный ресурс]
2.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — Режим доступа: https://book.ru/book/939387	[Электронный ресурс]
3.	Под ред. Конеевой Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — Режим доступа: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-495018	[Электронный ресурс]
Дополнительная литература				
1.	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богаченко	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469681	[Электронный ресурс]
2.	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — Режим доступа: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-491233	[Электронный ресурс]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
личностные: Л 01 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; Л 02 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целена-	Выводы опираются на основные факты и являются обоснованными; грамотное сопоставление фактов, понимание ключевой проблемы и её элементов; способность задавать разьяс-	Наблюдение, анкетирование, тестирование, экспертная оценка

<p>правленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л 03 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>Л 04- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Л 05 - 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>Л 06 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л 07 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л 08 - 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>Л 09 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного</p>	<p>няющие вопросы; понимание противоречий между идеями</p>	
--	--	--

<p>образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании , занятиях спортом; Л 10 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортом; Л 11- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро-диной; Л 12 - готовность служению Отечеству, его защите.</p>		
<p>метапредметные: М 01 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; М 02 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; М 03 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ; М 04 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации , критически ее оценивать и интерпретировать; М 05 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; М 06 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной</p>	<p>Четкая организация устного ответа. Умение анализировать учебные задания, выбирать оптимальный способ решения практических задач. Научная корректность (точность в использовании теоретического материала). Теоретические положения подкрепляются практическими умениями при выполнении практических заданий. Умение находить причинно-следственные связи. Способность четко отвечать на поставленные вопросы.</p>	<p>Устный и письменный опрос, оценка выполнения практических заданий, выполнения нормативов, экзаменационных заданий</p>

<p>безопасности.</p> <p>предметные:</p> <p>П 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>П 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;</p> <p>П 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрация и применение умений и знаний на занятиях.</p>	<p>Оценка результатов устных и письменных ответов, тестирования, выполнения практических заданий, выполнения нормативов, экзаменационных заданий.</p>
<p>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания:</p>		

<p>ЛР 9 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;</p> <p>ЛР 19 уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;</p> <p>ЛР 21 приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;</p> <p>ЛР 22 приобретение навыков общения и самоуправления.</p>	<p>Проявляет активную гражданскую позицию, демонстрирует приверженность принципам честности, порядочности, открытости, активности и участия в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивность взаимодействия и участия в деятельности общественных организаций.</p> <p>Проявляет и демонстрирует уважения к людям труда, осознает ценность собственного труда. Стремится к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>Реализует полученную возможность самораскрытия и самореализации личности</p> <p>Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения различных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Наблюдение</p>
--	--	-------------------