

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

«27» апреля 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОДБ.05 Физическая культура

Специальность 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ. 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 387) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 года ФГАУ «ФИРО»).

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

протокол № 9 от «20» 04 2022 г.

Председатель ПЦК Сваткова /Н.В. Сваткова/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС»,

Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОДБ. 05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ФГОС по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного).

Учебная дисциплина ОДБ. 05 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК, ЛР:

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 09. 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 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 3- ОК 8 ЛР 01, 07, 09, 11	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению,	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии,

целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - 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; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и	ОБЖ.
--	-------------

	спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, — потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - 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; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований	
--	---	--

	эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, - поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в том числе:	
практические занятия	104
самостоятельная учебная работа (всего)	58
лекции	14
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля – 1 семестр; Дифференцированный зачёт – 2 семестр	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		14	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала (лекции)	14	ОК 3-ОК 8 ЛР 01, ЛР 07, ЛР 09
Основы здорового образа жизни.	1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. 2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 3. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Физическая культура в обеспечении здоровья	Самостоятельная работа обучающихся: Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	6	
Раздел 2. Легкая атлетика		22	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	ОК 3-ОК 8
Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места В том числе, практических занятий 1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 3. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала 1. Техника бега по дистанции В том числе, практических занятий 1. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	6	ОК 3-ОК 8

	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 3. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. В том числе, практических занятий 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив 3. Техника метания гранаты 4. Техника метания гранаты, контрольный норматив Самостоятельная работа обучающихся: Длительный бег в равномерном темпе.	8	ОК 3-ОК 8
Раздел 3. Баскетбол		6	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	16	ОК 3-ОК 8
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	4	ОК 3-ОК 8
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре В том числе, практических занятий 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска 2. Совершенствование техники выполнения перемещения баскетболиста	4	ОК 3-ОК 8

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		4	ОК 3-ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом			
	В том числе, практических занятий			
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»			
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
Раздел 4. Волейбол	Самостоятельная работа:		6	
	Броски мяча. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		6	ОК 3-ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	В том числе, практических занятий			
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке			
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая.			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	3. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		6	ОК 3-ОК 8
	Содержание учебного материала			
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё			
	В том числе, практических занятий			
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		8	ОК 3-ОК 8
	3. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	Содержание учебного материала			
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий			
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Отработка техники прямого нападающего удара		6	ОК 3-ОК 8
	2. Отработка техники прямого нападающего удара			
	3. Отработка техники прямого нападающего удара			
	4. Отработка техники прямого нападающего удара			
	Содержание учебного материала			
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий			
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.			
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке			
	3. Учебная игра с применением изученных положений.			

	Самостоятельная работа: 1. Подобрать и подготовить подвижные игры и эстафеты. 2. Правила игры в волейбол. Судейство.	12	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника коррекции фигуры	12	ОК 3-ОК 8 ЛР 11
	В том числе, практических занятий		
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	3. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	4. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	5. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	6. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа:	6	
	Упражнения на растяжку. Отжимание из различных исходных положений		
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Лыжная подготовка	12	ОК 3-ОК 8
	В том числе, практических занятий		
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход		
	2. Попеременные лыжные ходы.		
	3. Полуконьковый и коньковый ход.		
	4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов		
	5. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	6. Кроссовая подготовка.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	Бег на лыжах по пересеченной местности		
Раздел 7. Гимнастика			
Тема 7.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	12	
	1. Общеразвивающие упражнения в парах и предметах	6	ОК 3-ОК 8 ЛР 11
	В том числе, практических занятий		
	1. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями		

	2. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями 3. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями		
Тема 7.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	6	ОК 3-ОК 8 ЛР 11
	1 Упражнения для коррекции нарушений осанки		
	В том числе, практических занятий		
	1. Упражнения на внимание, висы и упоры. 2. Упражнения у гимнастической стенки 3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа: 1. Упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. 2.Общеразвивающие упражнения 3. Бег по пересеченной местности	16	
	1 семестр: Другие формы контроля	2	
	2 семестр: Дифференцированный зачет. Контроль физических качеств	2	
	Всего: Обязательная учебная нагрузка: Самостоятельная учебная нагрузка: Практические занятия: Лекции: Максимальная учебная нагрузка:	118 58 104 14 176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка;
 - велоэргометр;
 - снаряд лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для пресса;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев), 700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
5. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://libsport.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
7. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
8. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
9. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
10. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
11. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
12. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
13. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

4.2.2. Дополнительные источники:

14. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. — М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. — М.: Академия, 2012
18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. — М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения:		
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной	Сдача практических нормативов Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - 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; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,	практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья
--	--	---

учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, – потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - 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; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований		
---	--	--

эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, - поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Знания:		
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных	Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления

		результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует,

		результатов практической деятельности	приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов	Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности

		деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Выступает с презентацией.
ЛР 01.	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности	сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание

			своей этнической принадлежности
ЛР 07.	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Мысленное воспроизведение картины или ситуации, самооценка события или возможного происшествия	знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости. стремиться к взаимопониманию с представителями иных культур
ЛР 09.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Ведение дневника достижений уровня физической подготовленности, ведение дневника самоконтроля режима для	Принятие и соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни, способность адекватно судить о вреде алкоголя, табака, психоактивных веществ
ЛР 11.	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности по формированию эстетики движений и гармоничного физического развития	демонстрация формы движения, убеждающая в его оправданности, правильности выбранных пластических средств.