

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

« 29 » 04 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

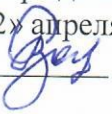
Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г. и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте среднего профессионального образования (далее СПО) от 22 апреля 2014 г. № 376

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин

рекомендована к утверждению

Протокол № 8 от «22» апреля 2020 г.

Председатель ПЦК  Р.Г.Валишина

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель первой квалификационной категории
ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	3
3. Условия реализации программы дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

1. Общая характеристика программы дисциплины

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение», приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

	Наименование общих компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством командой
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03 ОК 06 ОК 07	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе	
практические занятия	168
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2,4,6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

I год обучения

I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16	ОК 02.
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР № 2. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР № 3. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР № 4. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР №5. Совершенствование прыжка в длину с разбега(разбег, толчок, приземление) ПР №6. Бег на воспитание скорости (отрезки 30,60м)	2 2 2 2 2	ОК 03 ОК 07 ОК 06
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 5 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств СР № 6 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств	6 2 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	ОК 02.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР №10. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР №11. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР №12. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад.	6 2 2 2	ОК 03 ОК 07 ОК 06

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития ловкости СР № 10 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости., упражнения на растяжку СР №11. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса</p>	<p>10 2 2 2 2 2</p>	
<p>Тема 2.2. Техника игры в защите</p>	<p>Практические занятия: ПР №13.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №14.Совершенствование подач разными способами ПР №15.Тактические командные действия ПР №16 Игра по правилам волейбола</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР № 12 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 13. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса СР № 14. Составление и выполнение упражнений для развития силовой выносливости СР № 15. Составление и выполнение упражнений для развития мышц туловища СР № 16. Составление и выполнение упражнений для мышц рук т ног</p>	<p>8 2 2 2 2</p> <p>10 2 2 2 2 2</p>	<p>ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06</p>
	<p>II СЕМЕСТР</p> <p>ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 32 ч. с.р.32ч</p>		
<p>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</p> <p>Тема 3.1. Техника перемещений</p>	<p>Практические занятия ПР №17.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры ПР №18. Техника и тактика командных действий</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР № 17. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 18. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение</p>	<p>14 4 2 2</p>	<p>ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06</p>
<p>Тема 3.2. Ловли и передачи мяча</p>	<p>Практические занятия ПР №19. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №20. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №21. Штрафные броски</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №19. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР №20 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на скоростные качества СР №20 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики</p>	<p>6 2 2 2</p> <p>6 2 2 2</p>	<p>ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06</p>
<p>Тема 3.3. Ведение мяча</p>	<p>Практические занятия ПР №22.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №23.Совершенствование командной работы в тройках</p>	<p>4 2 2</p>	

	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 21 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 22 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 23. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	6 2 2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1. Развитие силовых качеств			
	Практические занятия ПР №24.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №25.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №26.Первая помощь при травмах.	18 6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 24. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение. СР №25 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики СР №26 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на мышцы туловища	6 2 2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой			
	Практические занятия ПР №27.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР №28. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПР №29.Гантельная гимнастика	6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
Самостоятельная работа обучающихся: СР № 27 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции и техники, его выполнение. СР № 28. Составление комплекса упражнений для развития силы. СР № 29. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение СР № 30. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости			
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.			
	Практические занятия ПР № 30.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре ПР № 31. Упражнения для мышц плечевого пояса.	4 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 31. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 32. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	4 2 2	
Тема 4.4. Контрольные нормативы			
	Практические занятия ПР № 32. Дифференцированный зачет	2	ОК 6
		Итого за II семестр: 32ч., с.р. 32ч.	

II год обучения

III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций, формируемые
-----------------------------	---	-------------	-------------------------------

			которых способствует элемент программы	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	18	
		ПР №33. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	12	
		ПР №34. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
		ПР №35. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
		ПР №36. Совершенствование прыжка в длину с места	2	
		ПР №37. Совершенствование прыжка с места	2	
		ПР №38. Совершенствование прыжка с разбега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся:		
		СР № 33 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней	8	
		СР № 34 Составление комплекса упражнений для развития координации.	2	
СР № 35. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости.	2			
СР № 36 Составление комплекса упражнений для развития быстроты и ловкости	2			
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	ПР № 39 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	6	
		ПР № 40. Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
		ПР № 41. Сдача контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся:		
		СР №37. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	8	
		СР №38. Составление комплекса упражнений для развития координации.	2	
		СР № 39 Составление комплекса упражнений для развития силы	2	
		СР № 40 Составление комплекса упражнений для развития ловкости быстроты реакции	2	
		Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		
		Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	14
ПР № 42. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	6			
ПР № 43. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2			
ПР № 44. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2			
Самостоятельная работа обучающихся:				
СР № 41. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости.	8			
СР № 42. Составление комплекса упражнений для развития координации.	2			
СР № 43 Составление комплекса упражнений для развития выносливости.	2			
СР № 44 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	2			
Тема 2.2.	Практические занятия:			8
		ОК 02.		

Техника игры в защите	ПР №45. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №46. Совершенствование подачи разными способами ПР №47. Совершенствование блокирование ПР №48. Совершенствование нападающих ударов	2 2 2 2	ОК 03 ОК 07 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 45 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 46 Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса. СР № 47. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. СР № 48 Составление комплекса упражнений для развития быстроты	8 2 2 2 2	
	ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР: 32 ч. с.р. 32ч		
	IV СЕМЕСТР		
	Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		
Техника перемещений	Практические занятия ПР №49. Баскетбол – как вид спорта. ПР №50. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №51. Техника и тактика командных действий в игре ПР №52. Чечная игра по правилам	20 8 2 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 49 Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 50 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 51 Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса. СР № 52. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. СР № 53 Составление комплекса упражнений для развития быстроты	10 2 2 2 2 2	
	Практические занятия		
	ПР №53. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №54. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №55. Штрафные броски	6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 54. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 55. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки. СР № 56. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	6 2 2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР №56. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №57. Командные действия ПР №58. Техника и тактика нападения, защиты	6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 57. Подбор подвижных игр и эстафет. СР № 58. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	6 2 2	

	СР № 59. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР №59 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №60 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №61 Первая помощь при травмах. Самостоятельная работа обучающихся: СР № 60. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости СР № 61. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	6 2 2 2 4 2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия ПР № 62 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 63 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой Самостоятельная работа обучающихся: СР № 62 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 63. Составление и выполнение упражнений для развития силы и выносливости СР № 64. Составление и выполнение упражнений для развития силовой выносливости	4 2 2 6 4 2 2	
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия 1. ПР № 64 Дифференцированный зачет	2	ОК 6
	Итого за IV семестр: 32ч, с.р.32ч		

III год обучения

V семестр		Объем часов	Коды компетенций, формирующим которых способует элемент программы
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрена)		
	Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР № 65 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР №66 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Самостоятельная работа обучающихся: СР № 65. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.	4 2 2 4 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06

	СР № 66	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практические занятия		6	ОК 02.
	ПР №67	Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2	ОК 03
	ПР №68	Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	2	ОК 07
	ПР №69	Сдача контрольных нормативов	2	ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	СР №67.	Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости.	2	
	СР №68.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР №69.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений гантельной гимнастики	2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.			10	ОК 02.
Практические занятия			6	ОК 03
Техника игры в нападении	ПР №70.	Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 07
	ПР №71.	Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 06
	ПР №72	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	СР № 70	Составление комплекса упражнений для развития координации.	2	
	СР № 71.	Составление комплекса упражнений для развития выносливости.	2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:		4	ОК 02.
	ПР № 73.	Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	ОК 03
	ПР № 74.	Совершенствование подач разными способами	2	ОК 07 ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	СР № 72.	Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 73.	Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 74.	Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
		Итого за V семестр 20ч. с.р.20ч.		
VI семестр				
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ			12	ОК 02.
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия		6	ОК 03
	ПР №75.	Баскетбол – как вид спорта.	2	ОК 07
	ПР №76.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	ОК 06
	ПР №77.	Техника и тактика командных действий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	СР № 75.	Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 76.	Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
Тема 3.2.	Практические занятия		6	ОК 02.

Ловли и передачи мяча	ПР №77. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	ОК 03 ОК 07 ОК 06
	ПР №78. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	ПР № 79 Штрафные броски	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	СР №13. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.	2	
	СР №14. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	8	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	ПР №81. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
Тема 4.2. Развитие выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	СР № 80. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение.	2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	СР № 81. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и техники, его выполнение	2	
	СР № 82. Составление комплекса упражнений для развития быстроты и техники, его выполнение	2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	4	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	ПР № 82. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР № 83. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой. Гантельная гимнастика	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	СР № 83. Составление комплекса упражнений на растяжку	2	
	СР № 84. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
	Практические занятия	2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	ПР № 84. Дифференцированный зачет	2	
	Итого за VI семестр: 20ч., с.р. 20ч.	168	
	Обязательная нагрузка	168	
	Самостоятельная работа	168	
	Всего	336	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 320 с.

Дополнительные источники:

2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
3. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

Интернет – ресурсы:

2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Практические занятия №1-84 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью</p>
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Практические занятия № 1-84 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО.</p>	<p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.</p>
<p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение самостоятельных работ №1-84 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»</p>	<p>Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями</p>

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<p>ОК 2. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p>
<p>ОК 3 .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>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 результатов практической деятельности</p>	<p>Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки. Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.</p>
<p>ОК 7 .Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p>	<p>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.</p>	<p>Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей.</p>