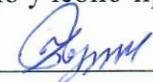


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

« 29 » 04 2020 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура

Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте)

Группа: ОПУТ-1-20

Тюмень, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура разработана на основе «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Минобрнауки России от 29.05.2007г. № 03-1180) и «Разъяснений по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования (протокол ФГУ «ФИРО» от 03.02.2011 г.), с учетом Примерной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте), утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом N от 22 апреля 2014 г. N 376 г. и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных

и естественно – научных дисциплин.

протокол № 8 от «22» 04 2020 г.

Председатель ПЦК  /Р.Г.Валишина/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Молоков Александр Юрьевич, 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 ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте).

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1 – ОК 7

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- освоение знаний,
ОК 2	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	полученных в процессе теоретических, учебно-методических
ОК 3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
ОК 4	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	
ОК 5	- 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;	
ОК 6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	
ОК 7	- 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, 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).	
--	---	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	177
в том числе:	
практические занятия	118
самостоятельная учебная работа (всего)	59
лекции	-
Консультации	-
<b>Промежуточная аттестация:</b> Дифференцированный зачёт – 2 семестр	2

## 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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Содержание учебного материала	<b>26</b>	
	Практическое занятие № 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Практическое занятие № 2. Техника прыжка в длину с места; Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятии Д/а. Техника беговых упражнений; Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м; Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив Практическое занятие № 4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив СР№1-3. Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	8	ОК 3-ОК 6
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие № 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Практическое занятие № 6. Разучивание комплексов специальных упражнений; Техника бега по дистанции (беговой цикл) Практическое занятие № 7. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг); Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Практическое занятие № 8. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	10	ОК 3-ОК 6
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b>	Практическое занятие № 9. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени СР№4-5. Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	4	
	Содержание учебного материала Практическое занятие № 10. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного	8	ОК 3-ОК 6

<b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	норматива: Выполнение К.Н.: 500 метров – девушкашки, 1000 метров – юноши		
	Практическое занятие № 11. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Практическое занятие № 12. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Практическое занятие № 13. Техника метания гранаты; Техника метания гранаты, контрольный норматив		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	СР№6-7. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание).	4	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Содержание учебного материала	26	
	Практическое занятие № 14. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	8	ОК 3-ОК 6
	Практическое занятие № 15-16. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практическое занятие № 17. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	СР№8. Самостоятельная работа студентов: Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку.	2	
	Содержание учебного материала	6	ОК 3-ОК 6
	Практическое занятие № 18. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практическое занятие № 19. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места; Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».		
	СР№9. Самостоятельная работа: Подтягивание на перекладине, отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».	2	



<p><b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 21. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>Практическое занятие № 22. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p>Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу; Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>СР№10-11. Самостоятельная работа: Презентации, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»</p>	6	ОК 3-ОК 6
<p><b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 24. Техника владения баскетбольным мячом</p> <p>Практическое занятие № 25. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо</p> <p>Практическое занятие № 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре</p> <p>СР№12-13. Самостоятельная работа: Броски мяча. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.</p>	4	
<p><b>Раздел 3. Волейбол</b></p>		30	
<p><b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 27. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Практическое занятие № 28. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</p> <p>Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:</p> <p>Практическое занятие № 29. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p> <p>СР№14. Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.</p>	6	ОК 3-ОК 6
<p><b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 30. Техника нижней подачи и приёма после неё</p>	2	ОК 3-ОК 6
		6	ОК 3-ОК 6

<b>приёма после неё</b>	Практическое занятие № 31. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		
	Практическое занятие № 32. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё СР№15-16. Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	4	
<b>Тема 3.3.Техника прямого нападающего удара</b>	Содержание учебного материала Практическое занятие № 33-34. Техника прямого нападающего удара	8	ОК 3-ОК 6
	Практическое занятие № 35-36. Отработка техники прямого нападающего удара СР№17. Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	2	
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольшим мячом</b>	Содержание учебного материала Практическое занятие № 37. Техника прямого нападающего удара	10	ОК 3-ОК 6
	Практическое занятие № 38. Учебная игра с применением изученных положений. Практическое занятие № 39. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Практическое занятие № 40. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Практическое занятие № 41. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	СР№18. Самостоятельная работа: подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала Практическое занятие № 42-43. Техника коррекции фигуры	14	ОК 3-ОК 6
	Практическое занятие № 44-45. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Практическое занятие № 46-48. Круговая тренировка на 5 - 6 станций СР№19-22. Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка», отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди и т.д.	8	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		14	

<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		14	ОК 3-ОК 6
	Практическое занятие № 49. Лыжная подготовка: Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.			
	Практическое занятие № 50. Полукопьевый и копьевый ход. Передвижение по пересечённой местности.			
	Практическое занятие № 51. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			
	Практическое занятие № 52. Прыжки на лыжах с малого трамплина.			
	Практическое занятие № 53. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).			
	Практическое занятие № 54. Кроссовая подготовка.			
	Практическое занятие № 55. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			
	СР№23-26. Самостоятельная работа обучающихся: классические и попеременные лыжные ходы. Преодоление спусков и подъемов. Участие в соревнованиях.		8	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>				
<b>Тема 6.1 Общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала		4	ОК 3-ОК 6
	Практическое занятие № 56. Общеразвивающие упражнения в парах и предметами			
<b>Тема 6.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеланий</b>	Практическое занятие № 57. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями		2	ОК 3-ОК 6
	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие № 58. Упражнения для коррекции нарушений осанки Упражнения на внимание, висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики			
<b>Промежуточная аттестация</b>	СР№27-30. Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка», отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди и т.д.		2	
	1 семестр: Другие формы контроля			
Всего: Обязательная учебная нагрузка:			118	
Самостоятельная учебная нагрузка:			59	
Максимальная учебная нагрузка:			177	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажерный зал, оборудованные раздвижными душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка;
- велопрометр;
- снаряд лыжник;
- массажёр;
- скамья для прессы;
- скамья для жима;
- скамья для 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;
- секундомер;
- мячи для тенниса;
- информационные стенды;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гранаты для метания 50 гр.(лев), 700 гр.(он)

- 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 предусмотрены 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.

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

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

### 3.2.3. Дополнительные источники:

12. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие — М., 2015.
13. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015;.
14. Андрухина 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.: ИП «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 мастера: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портова. — М.: Академия, 2012
18. Тришина 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

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.

Критерии оценки	Методы оценки	Результаты обучения
		<i>личности</i>
	Ознакомить и выполнить технику беговых упражнений при проведении занятий на спортивном стадионе»	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
1. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования с оздоровительной направленностью	Оценить технику беговых упражнений, бета на короткое, среднее и длительное дистанции, высоко и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Тестирование по правилам соревнования по легкой атлетике	формированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, 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;
1. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития.	Оценить технику беговых упражнений, бета на короткое, среднее и длительное дистанции, высоко и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Тестирование по правилам соревнования по легкой атлетике	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
1. Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности 2. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью	Оценить основные игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу.	формирование личностных ценностей- смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,
1. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью 2. Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности		

<p>регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способствующей в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>способность использовать систематизированные знания социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>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>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>патриотизм, уважение к своему народу;</p>
<p>Изложение рефератов, тематических сообщений по волейболу</p>	<p>Оценка за знание правил соревнований по волейболу. Тестирование по правилам спортивных игр.</p>	<p>Развить координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции.</p>	<p>Участвовать в соревнованиях по волейболу. Изложение тематических сообщений по правилам игры в волейбол</p>	<p>1. Подбирает и составляет комплекс упражнений для улучшения спортивной формы</p>	<p>Участвовать в соревнованиях по волейболу (решение ситуационных задач). Изложение тематических сообщений по судейству волейбола</p>	<p>Освоить технику самоконтроля при занятиях волейболом; уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий в игровом зале»</p>
<p>информацию и использует для саморазвития и личностного самопреодоления, самосовершенствования</p>	<p>3. Подбирает и составляет комплекс упражнений для улучшения спортивной формы</p>	<p>1. Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности</p>	<p>Участвовать в соревнованиях по волейболу. Изложение тематических сообщений по правилам игры в волейбол</p>	<p>1. Подбирает и составляет комплекс упражнений для улучшения спортивной формы</p>	<p>Участвовать в соревнованиях по волейболу; уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий в игровом зале»</p>	<p>1. Подбирает и составляет комплекс упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p>
<p>1. Контролирует нагрузку в</p>	<p>Выполнять технику игровых</p>	<p>1. Контролирует нагрузку в</p>	<p>Выполнять технику игровых</p>	<p>1. Контролирует нагрузку в</p>	<p>Выполнять технику игровых</p>	<p>1. Контролирует нагрузку в</p>

<p>чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>элементов на оценку. Сдать контрольные нормативы (передачи в парах, подачи на точность)</p>	<p>зависимости уровня развития и состояния здоровья 2. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.</p>
<p><i>ментальные</i></p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Выполнять технику игровых элементов в баскетболе на оценку (решение ситуационных задач). Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Баскетбол»</p>	<p>1. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. 2. Знает правила по технике и тактике баскетбола</p>
<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Выполнять индивидуальные задания по технике игровых элементов в баскетболе Тестирование по правилам спортивной игр.</p>	<p>1. Знает правила игры, по роли в коллективе 2. Оценивает адекватно свою</p>
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Освоить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе, уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Оказание первой помощи»</p>	<p>1. Знает и умеет оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 2. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью</p>
<p>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;</p>	<p>Выполнить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе Тестирование по правилам спортивной игр</p>	<p>1. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. 2. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.</p>
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, мотивирующей профессиональную подготовку;</p>	<p>Участвовать в соревнованиях по баскетболу, (решение ситуационных задач). Освоить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>1. Оценивает адекватно свою роль в коллективе. 2. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.</p>
<p>умение использовать средства информационные и коммуникационные технологии в решении коллизионных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,</p>	<p>Проектная работа « Мой любимый спортмен» Изложения рефератов, тематических сообщений по теме « Атлетическая гимнастика»</p>	<p>1. Составляет комплексы упражнений для профилактики заболеваний для улучшения спортивной формы. Представляет решения</p>



задачи выполненной в коллехтиве.		гигиены, норм информационной безопасности;	<i>предметные</i>
1. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью	Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложить рефератов, тематических сообщений	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	владение основными способами самоконтроля и двигательных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, и физической работоспособности, и физического развития и физического качества;
1. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2. Применяет приемы массажа и самомассажа.	Осуществлять регулярный самоконтроль за состоянием здоровья. Освоить технику безопасности занятий Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики переутомления и заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	владение физическими упражнениями различной направленности, функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
1. Сдает нормы ГТО. 2. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья	Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика. Сдача норм ГТО, учитывая возрастные особенности;	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).	

Показатели оценки

Формы и методы контроля

Результаты обучения

результатов	и оценки результатов обучения		Шифр	Наименование
	(развитие общих компетенций)			
Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулятивных занятий физической культуры; Посещает систематически занятия; Использует, приобретает опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самоопценку выполненной работы.	Экспертная оценка, направленная на оценку компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. профессионализм, проявлять к своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	OK 1.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Складывает навыки и умения. Владеет техникой и тактикой спортивных игр. Использует, приобретает опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль напарники (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности.	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	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Осуществлять поиск и	OK 2.	Выполнять профессиональные задачи, оценивать их эффективность и качество.
Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.	Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Осуществлять поиск и	OK 3.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и
Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.	Экспертная оценка, направленная на оценку компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и	OK 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и

<p>личностного развития.</p>	<p>Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</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>Выступает с презентацией.</p>
<p>Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</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>Использует приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самонализа и самооценки в процессе регуляторных занятий физической культуры; Посещает систематически занятия; Использует, приобретенный опыт и знания при самостоятельных занятиях; Проводит самооценку выполненной работы</p>	<p>ОК 6.</p>
<p>ОК 5.</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>Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности</p>	<p>ОК 7.</p>
<p>Цели, мотивировать деятельность, подчиненных, организовывать и контролировать работу с принятием на себя ответственности за результаты выполнения</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>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>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>