

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 » апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура

специальность: 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов

Тюмень, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. N 1568) 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 «22» апреля 2020 г.

Председатель ПЦК  /С.В. Гудкова./

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 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 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов.

Учебная дисциплина ОУД. 06 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 3 – ОК 9

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 9	<ul style="list-style-type: none">- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;- 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;- 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	<p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>

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, 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 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:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в том числе:	
практические занятия	112
самостоятельная учебная работа (всего)	2
лекции	2
Промежуточная аттестация:	4
Другие формы контроля – 1 семестр;	
Дифференцированный зачёт – 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06Физическая 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		2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала (лекции)	2	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	6	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м, 4х400 м Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		

Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	10	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол		24	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	6	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 3 – ОК 9
	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		
Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	6	ОК 3 – ОК 9

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол		34	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	12	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 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		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	8	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ОК 3 – ОК 9
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		

	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Раздел 6. Лыжная подготовка		10	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 3 – ОК 9
	Лыжная подготовка		
	В том числе, практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Раздел 7. Гимнастика		6	
Тема 7.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 3 – ОК 9
	1. Общеразвивающие упражнения в парах и предметами		
	В том числе, практических занятий		
	Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями		
Тема 7.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	4	ОК 3 – ОК 9
	1 Упражнения для коррекции нарушений осанки		
	В том числе, практических занятий		
	Упражнения на внимание, висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
Промежуточная аттестация	1 семестр: Другие формы контроля	2	
	2 семестр: Дифференцированный зачет. Контроль физических качеств	2	
		Всего:	116

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.

1.2.2. 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.belgtis.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/press/>
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.minstm.gov.ru>
10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
11. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

4.2.2. Дополнительные источники:

12. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
13. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
14. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
15. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
16. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
17. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
18. 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 активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения,	Сдача практических нормативов Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики

<p>употребления алкоголя, наркотиков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей 	<p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
---	---	--

<p>здорового и безопасного образа жизни, – потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 		
---	--	--

<p>разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 		
<p>Знания:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>

		<p>групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК3	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</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 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.</p>
ОК4	<p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</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>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности.</p>

			Устраняет ошибки своей деятельности
ОК5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	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. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	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 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	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.	Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций,	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма,

	укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	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 9	Использовать информационные 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.	Выступает с презентацией.