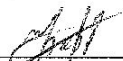


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

« 20 » 04 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура

Специальность: 26.02.03 Судовождение

Тюмень, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины 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 26.02.03 Судовождение, утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом N 441 от 7 мая 2014 г..

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных

и естественно – научных дисциплин.

протокол № 2 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 26.02.03 Судовождение

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение. 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, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
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;	
ОК 3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	
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	

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

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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	Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работает в команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, анализировать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации
ОК 9.	Ориентируется в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности.
ОК 10	. Владеет письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем образовательной программы учебной дисциплины	177
в том числе:	
практические занятия	118
самостоятельная учебная работа (всего)	59
лекции	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля – 1 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
Раздел 1. Легкая атлетика		26	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	ОК 3-ОК 6
Прыжок в длину с места	<p>Практическое занятие № 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта</p> <p>Практическое занятие № 2. Техника прыжка в длину с места; Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p>Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений; Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м; Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Практическое занятие № 4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>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.</p>	6	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 3-ОК 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		
	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	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК 3-ОК 6
Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие № 10. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
Метание снарядов.	Практическое занятие № 11. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		

	<p>Практическое занятие № 12. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега</p> <p>Практическое занятие № 13. Техника метания гранаты; Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p>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).</p>		
Раздел 2. Баскетбол		26	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 14. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Практическое занятие № 15-16. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Практическое занятие № 17. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> <p>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.</p>	8	ОК 3-ОК 6
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 18. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Практическое занятие № 19. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места; Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнении упражнения «ведение-2 шага-бросок».</p> <p>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.</p> <p>Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».</p>	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и	<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,</p>	6	ОК 3-ОК 6

круту, правила баскетбола	ловля и передача мяча в колонне и кругу; Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<p>СР № 10-11. Самостоятельная работа: Презентации, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»</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	ОК 3-ОК 6
Раздел 3. Волейбол		30	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач мяча двумя руками	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 27. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач мяча 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. Страховка 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: вперёд, 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
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 30. Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Практическое занятие № 31. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Практическое занятие № 32. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p> <p>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.</p>	6	ОК 3-ОК 6
Тема 3.3. Техника прямого	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 33-34. Техника прямого нападающего удара</p>	4	ОК 3-ОК 6
		8	ОК 3-ОК 6

нападающего удара	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	
Тема 3.4	Содержание учебного материала	10	ОК 3-ОК 6
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие № 37. Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие № 38. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие № 39.Прём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	Практическое занятие № 40.Прёмконтрольных 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 подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 4.1	Содержание учебного материала	14	ОК 3-ОК 6
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическое занятие № 42-43. Техника коррекции фигуры		
	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	
Раздел 5. Лыжная подготовка		14	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	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.Полуконьковый и коньковый 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 хода. Преодоление спусков и подъёмов. Участие в соревнованиях.	8	
Раздел 6. Гимнастика		6	
Тема 6.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала Практическое занятие № 56. Общеразвивающие упражнения в парах и предметах Практическое занятие № 57. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями	4	ОК 3-ОК 6
Тема 6.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	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 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	ОК 3-ОК 6
Промежуточная аттестация	1 семестр: Другие формы контроля	2	
	Всего: Обязательная учебная нагрузка: Самостоятельная учебная нагрузка: Максимальная учебная нагрузка:	118 59 177	

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 прессы;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

3. 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>
4. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://libsport.ru>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
6. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
7. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
8. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
9. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
10. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
12. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

13. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие — М., 2015.
14. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. — М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. — М.: Академия, 2012
18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. — М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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
<i>личностные</i>		
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Ознакомить и выполнить технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе»	1.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. 2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
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;	Оценить технику беговых упражнений (кроссового бега)	1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития.
приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Оценить технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Тестирование по правилам соревнований по легкой атлетике	1.Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности 2. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,	Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований	1.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью

<p>регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>по волейболу.</p> <p>Изложение рефератов, тематических сообщений по волейболу</p> <p>Тестирование по правилам спортивных игр</p>	<p>2.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования</p> <p>3. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы</p>
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Оценка за знание правил соревнований по волейболу.</p> <p>Тестирование по правилам спортивных игр.</p>	
<p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Развить координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции.</p>	<p>1.Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности</p>
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>Участвовать в соревнованиях по волейболу.</p> <p>Изложение тематических сообщений по правилам игры в волейбол</p>	<p>1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы</p> <p>2.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.</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>Участвовать в соревнованиях по волейболу (решение ситуационных задач).</p> <p>Изложения тематических сообщений по судейству волейбола</p>	<p>1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p>
<p>приятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Освоить технику самоконтроля при занятиях волейболом; уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий в игровом зале»</p>	<p>1.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью.</p> <p>2.Умеет и знает правила оказания первой помощи пострадавшему</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Тестирование по правилам спортивных игр.</p>	<p>1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p>

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

коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	теме « Атлетическая гимнастика»	формы. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.
<i>предметные</i>		
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений	1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Выполнять разные методики тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1.Применяет на практике приемы массажа и самомассажа. 2.Овладевает системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Осуществлять регулярный самоконтроль за состоянием здоровья. Освоить технику безопасности занятий Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика	1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья 2. Применяет приемы массажа и самомассажа.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Оказание первой помощи Выполнять современные методики атлетической гимнастики (использование гири, штанги, гантелей)	1.Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. 2.Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями
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).	Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика. Сдача норм ГТО, учитывая возрастные особенности;	1.Сдаёт нормы ГТО. 2.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	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	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. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Осуществлять поиск и	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 4.	. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	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 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.	Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей

	профессиональной деятельности.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6.	Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения	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.
ОК 8..	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации		Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 9.	Ориентируется в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности		Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 10.	Владеет письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке		- составляет опорные конспекты, - готовит сообщения и доклады, - выступает публично перед аудиторией, - демонстрирует умения выражать свои мысли на русском языке, - обосновывает и отстаивает свою точку зрения.