

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

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко

«27» апреля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура

Специальность: 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и  
средств автоматики

Тюмень, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08 Основы финансовой грамотности и предпринимательской деятельности в профессиональной сфере разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 26.11.2020 № 675.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики: Муржинова Е.М., 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 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1 – ОК 10

Код	Наименование общих компетенций
-----	--------------------------------

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК2.	<i>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</i>
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	Ставит 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.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
ЛР1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2	- 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,	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических,

ОК 3	неприятно вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
ОК 4	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	
ОК 5	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	
ОК 6	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,	
ОК 7	личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	
ОК 8	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	
ОК 9	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	
ОК 10	- 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	

	<p>физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- 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;</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</li> <li>- 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;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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).</li> </ul>	
--	---	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе:</b>	118
практические занятия	118
самостоятельная учебная работа (всего)	2
<b>Промежуточная аттестация:</b> Другие формы контроля	

## 2.1. 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>26</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Содержание учебного материала		ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	Практическое занятие № 2. Техника прыжка в длину с места; Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений; Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м ;Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала		ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическое занятие № 6. Разучивание комплексов специальных упражнений; Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Практическое занятие № 7. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг);Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 8. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическое занятие № 9. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	Содержание учебного материала		ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 10. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическое занятие № 11. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие № 12. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	

	Практическое занятие № 13. Техника метания гранаты; Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Содержание учебного материала		ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 14. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическое занятие № 15-16. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	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>	Содержание учебного материала		ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 18. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическое занятие № 19. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	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 «ведения-2 шага-бросок».	2	
<b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Содержание учебного материала		ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 21. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	Практическое занятие № 22. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу; Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Содержание учебного материала		ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 24. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	Практическое занятие № 25. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическое занятие № 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>30</b>	



<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 27.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практическое занятие № 28.Поддача 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 действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 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		
<b>Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 30. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практическое занятие № 31. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		
	Практическое занятие № 32.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
<b>Тема 3.3Техника прямого нападающего удара</b>	Содержание учебного материала	4	ОК 3-ОК 6,
	Практическое занятие № 33-34.Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие № 35-36.Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 37. Техника прямого нападающего удара		
	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		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала	14	ОК 3-ОК 6, ЛР1, ЛР.
	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		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	

<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	14	ОК 3-ОК 6 ЛР1, ЛР.
	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.		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 6.1 Общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала	4	ОК 3-ОК 6 ЛР1, ЛР.
	Практическое занятие № 56.Общеразвивающие упражнения в парах и предметами		
	Практическое занятие № 57.Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями		
<b>Тема 6.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 3-ОК 6 ЛР1, ЛР.
	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>Самостоятельная работа обучающихся</b> СР№2 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.		
<b>Промежуточная аттестация</b>	1 семестр: Другие формы контроля	2	
		<b>Всего: Обязательная учебная нагрузка:</b>	118
		<b>Самостоятельная учебная нагрузка:</b>	2

### 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.

### 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.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 молодёжной 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>

### 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. 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. Железняка, 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,	Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание	1.Выполняет упражнения с оздоровительной

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

	Тестирование по правилам спортивных игр.	производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.
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, моделирующей профессиональную подготовку;	Участвовать в соревнованиях по баскетболу, (решение ситуационных задач).  Освоить технику самоконтроля при занятиях в	1.Оценивает адекватно свою роль в коллективе. 2.Представляет решения задачи выполненной в коллективе.

	баскетболе, умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	
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;	Проектная работа « Мой любимый спортсмен» Изложения рефератов, тематических сообщений по теме « Атлетическая гимнастика»	1.Составляет комплексы упражнений для профилактики заболеваний, для улучшения спортивной 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



<p>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>	<p>Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика».</p> <p>Сдача норм ГТО, учитывая возрастные особенности;</p>	<p>1. Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>2. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
--	---	---

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 1.	<p>Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p> <p>Самооценка выполненной работы.</p>	<p>Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой;</p> <p>Посещает систематически занятия;</p> <p>Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий;</p> <p>Проводит самооценку выполненной работы.</p>
ОК 2.	<p>Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений.</p> <p>Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений</p> <p>Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>Приобретает навыки судейства</p> <p>Владеет техникой и тактикой спортивных игр</p> <p>Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности.</p> <p>Проводит самоанализ выполненных действий</p> <p>Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С)</p> <p>Проводит коррекцию своей деятельности.</p> <p>Устраняет ошибки своей деятельности</p>
ОК 3.	<p>Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Осуществлять поиск и</p>	<p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников.</p> <p>Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>Находит контакты с товарищами и преподавателем</p> <p>Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе.</p> <p>Выступает с презентацией.</p> <p>Представляет решения задачи выполненной в</p>

			коллективе. Участствует 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 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.	Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей 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,	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих	Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников

	заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	и интернет ресурсов для самосовершенствования.
ОК 9.	Ориентируется в условиях частой смены технологий профессиональной деятельности		Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 10.	Владет письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляет опорные конспекты,</li> <li>- готовит сообщения и доклады,</li> <li>- выступает публично перед аудиторией,</li> <li>- демонстрирует умения выражать свои мысли на русском языке,</li> <li>- обосновывает и отстаивает свою точку зрения.</li> </ul>