

Государственное автономное профессиональное  
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**

По учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура  
специальность 26.02.03 Судовождение

Тюмень, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.03 Судовождение, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691.

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»

Разработчик:

Муржинова Елена Михайловна, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

# 1. Общая характеристика программы дисциплины

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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.	ЛР 9

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>180</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе	
практические занятия	<i>168</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	<i>12</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Другие формы контроля Дифференцированный зачет</b>

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

### I год обучения

#### I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>	ОК 07.
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 02.
Бег на короткие и средние дистанции	ПР№ 1 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 04.
	ПР№ 2. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ОК 06.
	ПР№ 3. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	ЛР 1
	ПР №4 Бег на воспитание выносливости ( 3000м)	2	ЛР 9
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 04.
Кроссовый и эстафетный бег	ПР№ 5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки)	2	ОК 06.
	ПР№ 6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Командные забеги	2	ОК 07.
	ПР № 7Выполнение прыжка с места на дальность	2	ЛР 1
	ПР№ 8 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика».	2	ЛР 9
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>14</b>	ОК 01.
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 03
Техника игры в нападении	ПР№ 9. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 04
	ПР№ 10 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 06
	ПР№ 11. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	ОК 07
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	ОК 08
Техника игры в защите	ПР№12. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	ЛР 1
	ПР№13. Совершенствование подач разными способами	2	ЛР 9
	ПР№14. Совершенствование подач разными способами в разные зоны площадки	2	
	ПР№15. Контрольная игра по правилам волейбола	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	СР № 1 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
<b>ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 30 ч. с.р. 2ч</b>			
<b>II СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>12</b>	ОК 04.
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 06.

Техника перемещений	ПР№ 16.Баскетбол – как вид спорта. Первая помощь при травмах ПР№ 17.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР № 18. Техника перемещений и остановок в игре	2 2 2	ОК 07. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b> ПР№ 19.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№ 20.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Учебная игра ПР№ 21.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	<b>6</b> 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР№ 22.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР№ 23.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР№ 24.Первая помощь при травмах.	<b>6</b> 2 2 2	ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 07.
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости.	<b>Практические занятия</b> ПР№ 25.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№ 26. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	<b>4</b> 2 2	ЛР 1 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 2 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	<b>2</b> 2	
<b>Тема 4.3</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПР№ 27.Сдача контрольных нормативов по разделу « Баскетбол»	<b>2</b>	ОК 06 ЛР 1 ЛР 9
	<b>Итого за II семестр: 24ч, с.р. 2ч.</b>		

### II год обучения

#### III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>12</b>	ОК 01.
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 02.

Бег на короткие и средние дистанции	ПР№ 28. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№ 29. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№ 30. Совершенствование техники бега с высокого старта	2 2 2	ОК 04. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> ПР№ 31. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) ПР№ 32. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№ 33. Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>8</b>	ОК 01.
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> ПР№ 34. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 35. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№ 36. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад ПР№ 37. Совершенствование подач разными способами Контрольная игра	<b>8</b> 2 2 2 2	ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
<b>ИТОГО ЗА III СЕМЕСТР: 20 ч.</b>			
<b>IV СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>14</b>	ОК 04.
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b> ПР№ 38. Баскетбол – как вид спорта. ПР№ 39. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР№ 40. Техника и тактика командных действий в игре	6 2 2 2	ОК 06. ОК 07. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b> ПР№ 41. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№ 42. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	ОК 01. ОК 03. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПР№ 43. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№ 44. Командные действия	4 2 2	ОК 01. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР№ 45. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР№ 46. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР№ 47. Первая помощь при травмах. Выполнение гантельной гимнастики	6 2 2 2	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой	<b>Практические занятия</b> ПР№ 48. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	4 2	

выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	ПР№ 49. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 3. Составление и выполнение упражнений для развития силы и выносливости	2 2	
<b>Тема 4.3</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 6
	ПР№ 50.Сдача контрольных нормативов за 2 курс обучения		
		<b>Итого заIV семестр: 26ч, с.р.2ч</b>	

### III год обучения

#### V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК.02 ОК 04. ОК 06 ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 51.Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	
	ПР№ 52.Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Бег на длинные дистанции ( 2000,3000)	2	
<b>Тема 1.2.</b> Силовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК 06 ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
	ПР№53 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2	
	ПР№54 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	2	
	ПР№55 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика»	2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	ОК 01. ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПР№56.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР№57 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№58 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	ПР№ 59.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Совершенствование подач в волейболе	2	
	ПР№ 60 Сдача контрольных нормативов по разделу « Волейбол»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 4 Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса	<b>2</b> 2	

		<b>Итого за V семестр 20ч. с.р.2ч.</b>	
<b>VI семестр</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04 .ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 61.Баскетбол – как вид спорта. ПР№ 62.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР№ 63 Техника и тактика командных действий	2 2 2	
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК .02 ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 64.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№ 65.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР№ 66. Штрафные броски	2 2 2	
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 07
	ПР№ 67.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№ 68.Совершенствование командной работы в тройках	2 2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>8</b>	ОК 02.
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	ПР№ 69.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. .Первая помощь при травмах ПР№ 70.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Упражнения на тренажерах ПР№ 71Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№ 72. Гантельная гимнастика. Комплекс упражнений с гирей	2 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 5. Составление комплекса упражнений на растяжку	<b>2</b> 2	
<b>Тема 4.2</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК06
	ПР№ 73 . Сдача контрольных нормативов по разделу « Атлетическая гимнастика»	2	
		<b>Итого за VI семестр: 26ч., с.р. 2ч.</b>	
<b>IV год обучения</b>			
<b>VII семестр</b>			
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК.02 ОК 04. ОК 06 ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 74.Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой ПР№ 75.Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Бег на длинные дистанции ( 2000,3000)	2 2	

<b>Тема 1.2.</b> Силовая подготовка	<b>Практические занятия</b> ПР№ 76 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР№ 77 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР№ 78 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика»	<b>6</b> 2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> ПР№79.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 80 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№ 81 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	<b>6</b> 2 2 2	ОК.02 ОК 04. ОК 06 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b> ПР№ 82.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Совершенствование подач в волейболе ПР№ 83 Сдача контрольных нормативов по разделу « Волейбол»	<b>4</b> 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема.2.3</b> Контрольные нормативы	<b>ПР № 84 Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b> 2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 6 Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса	<b>2</b> 2	
	<b>Итого за VII семестр 22ч.с.р 2ч. .</b>		
	<b>Обязательная нагрузка</b>	<b>168</b>	
	<b>Самостоятельная нагрузка</b>	<b>12</b>	
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	

## **1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

#### **Оборудование спортивного комплекса:**

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

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **3.2.1 Основные источники:**

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

#### **3.2.2 Дополнительные источники:**

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

#### **3.2.3 Интернет – ресурсы:**

1. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
2. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.
3. Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/> ,
4. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа:<http://fis1922.ru/>,
5. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. .

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

7. Интернет-ресурсы [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

8. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

#### 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.

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

		для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.
основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ №1-84 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями

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
<b>ОК 2</b> Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
<b>ОК 3</b> .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	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	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
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.

	участников.	Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
<b>ОК 7</b> . Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	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.	Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самооценка и мотивация товарищей

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
ЛР 1	- способен понимать и применять инновации в области будущей профессии, - применяет полученные знания в любой ситуации, связанной с профессиональными задачами	- самооценка при выполнении самостоятельных работ, - оценка практических упражнений
ЛР 9	- выполняет конкретный вид работ, решая поставленную проблему, - способен применять инновации в физической подготовке в области будущей профессии.	- оценка умений пользоваться основными положениями и инструкциями, распоряжениями, приказами и другими нормативными документами, необходимым для исполнения должностных обязанностей по профессии