


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

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора  
по учебно - производственно  
работе,

 Н.Ф. Борзенко  
«27» апреля 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина БД.06 Физическая культура

специальность 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

Тюмень 2022

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций под редакцией Бишаевой А.А., рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г. и Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования: 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Программа учебной дисциплины БД.06 Физическая культура может быть использована при обучении студентов по специальностям и профессиям СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки, повышении квалификации кадров в образовательных учреждениях.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл и реализуется на базе основного общего образования.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие **общих компетенций**, предусмотренных ФГОС по специальности:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. •

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

•ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

•ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,

руководством, клиентами.

- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **116** часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **114** часов;

самостоятельной работы обучающегося **2** часов.

## 2. СТРУКТУРА 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>	116
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	114
в том числе:	
практические занятия	112
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	2
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2
Промежуточная аттестация: другие формы контроля (1 семестр), дифференцированный зачёт (2 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельности.		1
	1.1.2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. . Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		1
	1.1.3.	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала		<b>3</b>	
	1.2.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1
	1.2.2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		1
	1.2.3	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		1
	1.2.4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1.3.1	Освоение техники беговых упражнений		2
	1.3.2	Бег из различных исходных положений		2
	1.3.3	бег30м.		2
	1.3.4	бег100м.		2
	1.3.4	<i>Контрольный норматив. Контроль скоростных качеств. Челночный бег4x9 м., бег 100 м.</i>		2
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции			2
<b>Тема 1.4.</b> <b>Кроссовый и эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1.4.1	Бег с изменением направления движения, бег по прямой с различной скоростью		2
	1.4.2	бег с преодолением простейших препятствий		2
	1.4.3	длительный бег в равномерном темпе		2
	1.4.4	Бег 500м, 1000м		2
	1.4.5	2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		2
	1.4.6	Передача и приём эстафетной палочки в беге		2
	1.4.7	Старт и стартовый разгон бегуна		2
	1.4.8	Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м;		2

	Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег		4	2
<b>Тема 1.5. Прыжок в высоту</b>	Содержание учебного материала			
	1.5.1.	Прыжок в высоту способом: «прогнувшись»		2
	1.5.2	Прыжок в высоту способом: «перешагивания»		2
	1.5.3	Прыжок в высоту способом: «ножницы»		2
	1.5.4	Прыжок в высоту способом: «перекидной»		2
	Практическое занятие №3 Прыжок в высоту		4	2
<b>Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	Содержание учебного материала		2	
	1.6.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления		2
	1.6.2	Прыжки через скакалку, скамейку		2
	1.6.3	Прыжок в длину с места		2
	1.6.4	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги		
	Практическое занятие №4 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги		4	2
<b>Тема 1.7. Профессионально- прикладная подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1.7.1	<i>Контрольный норматив. Контроль выносливости. Прыжки через скакалку</i>		2
	1.7.2	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		2
	1.7.3	преодоление полосы препятствий		2
	1.7.4	толкание ядра		2
	1.7.5	бег по пересечённой местности, бег в равномерном темпе		2
	1.7.6	упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости		2
	1.7.7	составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		3
		Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная подготовка		6
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 2.1. . Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала			
	2.1.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов.		1
	2.1.2	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	3	1
	2.1.3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль ( тестирование ) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		1
<b>Тема 2.2. Техника и тактика игры в нападении</b>	Содержание учебного материала			
	2.2.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		2
	2.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		2
	2.2.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны		2
	2.2.4	Верхняя, нижняя, прямая подачи		2
	2.2.5	Нападающий удар		2
	2.2.6	Тактика игры в нападении (игра через связующего игрока зоны №2 и №3)		2

	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении	4	2
<b>Тема 2.3. Техника и тактика игры в защите</b>	Содержание учебного материала		
	2.3.1 Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа		2
	2.3.2 Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны		2
	2.3.3 Приём мяча после подачи		2
	2.3.4 Блокирование		2
	2.3.5 Подвижные игры		2
	2.3.6 Командные тактические действия (углом вперёд, углом назад)		3
	2.3.7 Учебная игра		2
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите	4	2
<b>Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра</b>	Содержание учебного материала		
	2.4.1 Упражнения по технике и тактике		3
	2.4.2 Командные тактические действия в нападении		3
	2.4.3 Тактические действия в защите		3
	2.4.4 Подвижные игры и эстафеты		3
	2.4.5 Правила игры в волейбол, судейство		2
	2.4.6 Учебно-тренировочная игра		3
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	2	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>13</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	Содержание учебного материала		
	3.1.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	<b>3</b>	3
	3.1.2 Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций комплексы упражнений утренней гимнастики		3
<b>Тема 3.2. Ловли и передачи мяча. Техника перемещений, остановок.</b>	Содержание учебного материала		
	3.3.1 Остановка в два шага, остановка прыжком. Повороты на месте после ведения и передачи. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево		2
	3.3.2 Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы). Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении.		2
	3.3.3 Ловля и передача мяча с отскоком от пола		2
	3.3.4 Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2
	3.3.5 Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		2
	Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча	2	2
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	Содержание учебного материала		
	3.4.1 Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2
	3.4.2 Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		2
	3.4.3 Ведение мяча с изменением высоты отскока		2

	3.4.4	Ведение мяча с последующей остановкой		2
	Практическое занятие №11 Ведение мяча		1	2
<b>Тема 3.4. Бросок мяча</b>	Содержание учебного материала			
	3.5.1	Бросок двумя руками от груди с места		2
	3.5.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2
	3.5.3	Бросок одной рукой сверху		2
	3.5.4	Штрафной бросок		2
	3.5.5	Бросок в прыжке с места, после ведения		2
	Практическое занятие №12		2	2
<b>Тема 3.5. Техника овладения мячом</b>	Содержание учебного материала			
	3.6.1	Вырывание мяча		3
	3.6.2	выбивание мяча (при ведении)		3
	3.6.3	перехват мяча (при передаче)		3
	Практическое занятие №13 Техника овладения мячом		1	2
<b>Тема 3.6. Техника нападения и техника защиты. Учебно- тренировочные игры</b>	Содержание учебного материала			
	3.7.1	Техника нападения		3
	3.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		3
	3.7.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		3
	3.7.4	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		3
	3.7.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		3
	3.7.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		3
	3.7.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты. Правила игры. Судейство.		3
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты		4	2
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Правила игры .Судейство.		1	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Содержание учебного материала			
	4.1.1	Методика составления и проведения комплексов упражнений		1
	4.1.2	Планирование индивидуальной нагрузки. Самоконтроль		1
	4.1.3	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки), Упражнения для коррекции зрения.	2	1
<b>Тема 4.2.</b>	Содержание учебного материала			
	<b>ЮНОШИ</b>		<b>ДЕВУШКИ</b>	



<b>Развитие силовых качеств, координационных способностей, внимания</b>	4.2.1	упражнения на внимание, координацию движений	упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, координацию движений		2
	4.2.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса	группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе перекаат назад – вперёд		2
	4.2.3	Статические упражнения.	кувырки вперёд, назад		2
	4.2.4	Упражнения с набивными мячами	стойка на лопатках		2
	4.2.5	Упражнения с гантелями	кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад		2
	4.2.6		мост из положения лёжа на спине и поворот кругом		2
	4.2.7		равновесие на одной (ласточка), упражнения у гимнастической стенки		2
	Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств		Практическое занятие№16 Акробатические упражнения		2
<b>Тема 4.3. Развитие силовой выносливости</b>	Содержание учебного материала				
	4.3.1	Жим штанги лёжа	ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх		2
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	равновесие на одной ноге, прогнувшись		2
	4.3.3		повороты стоя, в приседе, махом		
Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости		Практическое занятие№17 Упражнения в равновесии		2	
<b>Тема 4.4. Комплексное развитие мышц</b>	Содержание учебного материала				
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса	Упражнения в лазании		2
	4.4.2	сгибание ног на тренажёре	прыжки через короткую скакалку		2
	4.4.3	упражнения для мышц плечевого пояса	перевороты лёжа		2
	4.4.4	упражнения для мышц бёдер	упражнения на укрепление брюшного пресса и спины		2
	4.4.5	становая тяга	подтягивание (отжимание)		2
	4.4.6	упражнения на гибкость, растяжка	упражнения с обручем		2
	4.4.7	упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре	прыжки через скамейку		2
	4.4.8	жим в упоре на тренажёре	упражнения с мячом, обручем		2
	4.4.9	поднимание ног в угол на тренажере			2
Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц		Практическое занятие №18 Комплексное развитие мышц		2	
<b>Тема 4.5. Контрольные нормативы</b>	Содержание учебного материала				
	4.5.1	Подъём гири подлинному циклу	Комплекс упражнений акробатики		2
	4.5.2	жим штанги лёжа	Комплекс упражнений в равновесии		2
	4.5.3	Упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)	Сгибание рук в упоре на скамейке		2

	4.5.4	Подтягивание	Упражнение для пресса		2
	4.5.5	Контрольный норматив. Отжимание	Контрольный норматив. Контроль гибкости.		2
	Практическое занятие №19 Контрольные нормативы		Практическое занятие №19 Контрольные нормативы	4	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника лыжных ходов</b>	Содержание учебного материала				
	5.1.1	Техника попеременного двух шажного хода			2
	5.1.2	Техника одновременного одно шажного хода			2
	5.1.3	Техника одновременного без шажного хода			2
	5.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)			2
	Практическое занятие №20 Техника лыжных ходов			2	2
<b>Тема 5.2.</b> <b>Преодоление подъемов и препятствий, поворотов</b>	Содержание учебного материала				
	5.2.1	Подъем способом «ёлочка»			3
	5.2.2	Подъем способом «полу ёлочка»			3
	5.2.3	Подъем способом «лесенка»			3
	Практическое занятие №21 Преодоление подъемов и препятствий			2	2
<b>Тема 5.3.</b> <b>Спуски при передвижении на лыжах</b>	Содержание учебного материала				
	5.3.1	Спуск в высокой стойке			3
	5.3.2	Спуск в низкой стойке			
	Практическое занятие №22 Спуски при передвижении на лыжах			2	2
Тема 5.4. Тактика лыжных гонок. Контрольный норматив.	Содержание учебного материала				
	5.4.1	Распределение сил			3
	5.4.2	Лидирование, обгон			3
	5.4.3	Финиширование			3
	5.4.4	Подвижные игры и эстафеты			3
	5.4.6	Контрольный норматив.			3
	№23 Практическое занятие Тактика лыжных гонок.			2	2
	Контрольный норматив. Контроль выносливости. Контрольный норматив. 2000 м.,(дев), 3000 м. (юноши)				
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника плавания способом «Кроль на груди»</b>	Содержание учебного материала				
	6.1.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании «кролем на груди»			2
	6.1.2	Плавание кролем на груди в полной координации			2
	6.1.3	Преодоление дистанции 100м., 200 м.			2
	6.1.4	Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.			2
	Практическое занятие №20 Техника плавания способом «кроль на груди»			4	2
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника плавания способом «Кроль на спине»</b>	Содержание учебного материала				
	6.2.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании «кролем на спине»			3
	6.2.2	Плавание кролем на спине в полной координации			3
	6.2.3	Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки)			3
	Практическое занятие №21 Техника плавания способом «Кроль на спине»			2	2

<b>Тема 6.3.</b> <b>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</b>	Содержание учебного материала			
	6.3.1	Старт с места, старт с тумбочки		3
	6.3.2	Освоение поворотов		
	6.3.3	Преодоление отрезков на время 25-100м. по 2-6 раз разными стилями плавания		3
	6.3.4	перехват		3
	Практическое занятие №22 Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.		2	2
<b>Тема 6.4.</b> <b>Техника плавания способом «Кроль на спине».</b>	Содержание учебного материала			
	6.4.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании способом «басс»		3
	6.4.2	Плавание способом «басс» в полной координации		3
	6.4.3	Преодоление дистанций в умеренном и попеременном темпе до 600 м. без учёта времени		3
	6.4.4	Подвижные игры и эстафеты		3
		Практическое занятие №23 Техника плавания способом «Кроль на спине»		2
	<i>Контрольный норматив. Контроль скоростно-силовых качеств.</i>			2
<b>Раздел 7.</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>	Содержание учебного материала			
	7.1.1	Физические упражнения для коррекции зрения		2
	7.1.2	Упражнения для коррекции осанки		2
	7.1.3	Упражнение для развития координационных способностей		2
	7.1.4			2
	Практическое занятие №20 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2	2
<b>Тема 7.2.</b> <b>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</b>	Содержание учебного материала			
	7.2.1	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминутки		3
	7.2.2	Составление и выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики		3
	7.2.3	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики		3
		Практическое занятие №21 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		2
	Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		2	
<b>Тема 7.3.</b> <b>Подготовка и сдача норм ГТО</b>	Содержание учебного материала			
	7.3.1	Контрольный норматив. Бег 100 м.		3
	7.3.2	Тест на гибкость		
	7.3.3	Контрольный норматив. Подтягивание, отжимание, рывок гири		3
	7.3.4	Контрольный норматив. Бег 2000м., 3000м.		3
	7.3.5	Контрольный норматив. Прыжок в длину с места		3
	Практическое занятие №22 Подготовка и сдача норм ГТО		6	2

<b>Раздел 8.</b>	<b>Мини-футбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 8.1. Передачи и остановки мяча (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)</b>	Содержание учебного материала			
	8.1.1	передачи продольные, диагональные (юн) Упражнения для коррекции осанки (девушки)		2
	8.1.2	Угловой удар (юн), Упражнения для коррекции мышц бёдер (девушки)		2
	8.1.3	Вбрасывание мяча (юн) Игры на внимание (дев)		2
	8.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)		2
	Практическое занятие №20 Передача и остановка мяча		2	2
<b>Тема 8.2. Игра вратаря и удары по воротам (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)</b>	Содержание учебного материала			
	8.2.1	Ловля мяча, катящегося снизу, сверху (юн) Комплексное развитие мышц (дев)		3
	8.2.2	отбивание кулаком, в падении (юн) Развитие силовых качеств (дев)		3
	8.2.3	Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу		3
	Практическое занятие №21 Игра вратаря и удары по воротам		2	2
<b>Тема 8.3. Тактическая подготовка (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)</b>	Содержание учебного материала			
	8.3.1	Открытие, отвлечение соперника (юн) Упражнения на координацию движений (дев)		3
	8.3.2	быстрое нападение		
	8.3.3	закрывание		3
	8.3.4	перехват		3
	8.3.5	отбор мяча		3
	8.3.6	Игровые ситуации		3
	8.3.7	Учебная игра		3
	Практическое занятие №22 Тактическая подготовка		6	2
<b>Тема 8.4. Учебно-тренировочная игра, Правила игры, судейство(юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)</b>	Содержание учебного материала			
	8.4.1	Упражнения по технике и тактике (юн) Упражнения для развития гибкости и растяжки (дев)		3
	8.4.2	Командные тактические действия в нападении		3
	8.4.3	Тактические действия в защите		3
	8.4.4	Подвижные игры и эстафеты		3
	8.4.5	Правила игры, судейство		3
	8.4.6	Учебно-тренировочная игра		3
		Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра		8
	<i>Контрольный норматив. Контроль скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой</i>		2	2
<b>Контрольные нормативы</b>	Контрольные нормативы. Отжимание в упоре лёжа от пола. Прыжок в длину с места			
	<i>Дифференцированный зачет 2 семестр.</i>		<b>2</b>	
			<b>Всего</b>	<b>116</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

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

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для прессы;
- 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 с лицензионным программным обеспечением.

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

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Андрухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017, 2012, 2011
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., и др. Физическая культура. М., Академия, 2010, 2012
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
7. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. 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>
2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>личностных:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Тест 2.1;2.2;2.3;2.5. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Выполняет упражнения с оздоровительной и тренировочной направленностью при самостоятельных занятиях. Планирует индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях	Оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.
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;	Тест 2.1;2.2;2.3. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний. Сдаёт нормативы по физической подготовке Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования. Извлекает первичную информацию и использует	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление

	<p>информацию для профессионального и личностного развития.</p> <p>Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки, производственной гимнастики, закаливания.</p> <p>Называет и объясняет негативные факторы влияния вредных привычек на организм человека.</p>	<p>сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Тест.3.3; 1.1.-1.12.</p> <p>Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития, состояния здоровья.</p> <p>Контролирует нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>
<p>приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>Тест 1.1;1.2;1.5.</p> <p>Сдаёт нормативы по физической подготовке</p> <p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний</p> <p>Контролирует нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>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;</p>	<p>Тест1.1-1.12</p> <p>Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки, производственной гимнастики, закаливания.</p> <p>Называет и объясняет негативные факторы влияния</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе</p>

	<p>вредных привычек на организм человека.          Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>	<p>изложения рефератов, тематических сообщений.          Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Тест 1.1-1.12          Участие в соревнованиях, посещение секций.          Владеет методами выполнения упражнений утренней гимнастики, разминки, закаливания.          Умеет находить контакты с товарищами и преподавателем          Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.          Выполняет упражнения с оздоровительной и тренировочной направленностью при самостоятельных занятиях.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.          Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.          Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.          Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Тест 1.1-1.12          Выполняет приемы оказания первой помощи при травмах.          Выполняет страховку товарищей при выполнении упражнений гимнастики.          Осуществляет самостраховку.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.          Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.          Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.          Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной          готовность к служению Отечеству, его защите; •</p>	<p>Тест 1.1;1.2;1.4;1.6          Сдаёт нормативы по физической и военно-прикладной подготовке, нормы ГТО.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.          Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p>
<p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Тест 3.1;3.2;3.4;3.5          выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.          Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.          Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p>



	<p>функциональных возможностей своего организма. Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития.</p> <p>Осуществляет контроль за результатами своей деятельности.</p>	<p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</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>Тест 3.2; 3.3; 3.4.</p> <p>Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем</p> <p>Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</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>Тест 3.2; 3.3; 3.4.</p> <p>Осуществляет контроль за результатами своей деятельности.</p> <p>Участует в соревнованиях, эстафетах и других внеклассных мероприятиях.</p> <p>Занимается в спортивных секциях</p> <p>Умеет работать в паре, в группе, команде.</p> <p>Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем</p> <p>Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Тест 2.1; 2.2; 2.3.</p> <p>Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов</p>

		деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
<b>метапредметных:</b>		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	<p>Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Называет на какие группы мышц влияет то или иное упражнение.</p> <p>Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	<p>К.н. 1.9;1.11</p> <p>Умеет работать в паре, в группе, команде.</p> <p>Умеет находить контакты с товарищами и преподавателем</p> <p>Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	<p>Тест 2.1.-2.5.</p> <p>Называет на какие группы мышц влияет то или иное упражнение.</p> <p>Называет основные принципы построения занятий и их гигиены влияния на организм тех или иных упражнений.</p>	<p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	<p>Тест 2.1.-2.5.</p> <p>Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития.</p>	<p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
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;	<p>Тест 3.1.</p> <p>Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.</p>	<p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>

<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>К.н. 1.1-1.11 Участует в соревнованиях, эстафетах и других внеклассных мероприятиях. Занимается в спортивных секциях Умеет работать в паре, в группе, команде. Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<b>предметных:</b>		
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Тест 2.1-2.5. Планирует индивидуальную нагрузку при самостоятельных, оздоровительных и тренировочных занятиях Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки. Называет и объясняет негативные факторы влияния вредных привычек на организм человека.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p>
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Тест 3.1. К.н. 1.1.-1.11. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья Выполняет тесты, нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма (входной, текущий</p>	<p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>

		контроль). Итоговый контроль физической подготовки (дифференцированный зачёт)	
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		Приобретает навыки судейства Делает самоанализ выполненных действий Определяет нагрузку в зависимости уровня развития, состояния здоровья. Контролирует нагрузку по частоте сердечных сокращений. Осуществляет самоконтроль (дневник самоконтроля)	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		Тест 2.1-2.5. Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки, производственной гимнастики, закаливания. Может составить и выполнить комплекс упражнений	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности,
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		К.н. 1.9.-1.11. Умеет работать в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.  Сдаёт нормы ГТО. Сдаёт нормативы по физической и военно-прикладной подготовке Занимается в спортивных секциях	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности.
<b>Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)</b>			<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Шифр</b>	<b>Наименование</b>		
ОК 1	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Тест 1.1-1.12 Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций	Экспертная оценка – направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения работы. Обратная связь – направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента

<b>ОК 2.</b>	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Тест 1.1-1.12 Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой. Посещает систематически занятия. Выполняет все виды работ, предлагаемых преподавателем Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий. Проводит самооценку выполненной работы.	Экспертная оценка – направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения работы. Обратная связь – направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента
<b>ОК 3.</b>	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Делает самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.
<b>ОК 4</b>	Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности. Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития.	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.
<b>ОК 5</b>	Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности. Понимает термины по спортивной тематике и их использование.	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.

<b>ОК 6.</b>	Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Тест. 1.9; 1.11. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе	Взаимооценка – направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия – направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
<b>ОК 7</b>	Берет на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи, выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.	Взаимооценка – направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия – направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
<b>ОК 8</b>	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации	К.н. 1.1-1.11. Посещает спортивные секции и кружки Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем.	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.
<b>ОК 9</b>	Ориентируется в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Делает самоанализ выполненных действий и устраняет ошибки. Тест 1.1-1.2.	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.