

Составлено:
зам. директора
И. А. Желоминский



Утверждено
зам. директора
по ФТР

В. В. И. Р. Борзова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Разработчик: Ежова О.М. – преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ ТО «ТКТТС»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО технического профиля: 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) от 22 апреля 2014 года приказом Министерства образования и науки РФ № 387.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована при обучении обучающихся по специальностям СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации кадров по направлению 23.00.00. Техника и технология наземного транспорта.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение программы учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности: 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики: ОК2, ОК3, ОК6.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
работа над рефератами и сообщениями по видам спорта	25
составление и проведение комплексов упражнений (производственной гимнастики, для развития физических качеств, для коррекции осанки, утренней гимнастики)	38
составление и ведение дневника самоконтроля	10
организация и проведение соревнований по видам спорта (составление графика соревнований, оформление протоколов соревнований, судейство соревнований)	20
занятия в секциях	50
составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной направленностью (прогулка, медленный бег, плавание и т.д.)	25
оказание доврачебной помощи	6
Итоговая (промежуточная) аттестация в форме: дифференцированный зачёт (2;4;6 семестр), зачёт - (1,3,5 семестр).	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		34	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		1	
	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.		1
	1.1.3	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		1	
	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.		1
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		6	
	1.3.1	Беговые упражнения		2
	1.3.2	Бег из различных исходных положений		2
	1.3.3	бег 30м.		2
	1.3.4	бег 100м.		2
	1.3.4	челночный бег		2
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции		2	2
	<i>Контрольный норматив: Контроль скоростных качеств</i>		2	2
Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		8		
Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	1.4.1	Бег с изменением направления движения		2
	1.4.2	бег с преодолением простейших препятствий		2

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.05 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ И АВТОМАТИКИ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВОДНОГО)

	1.4.3	длительный бег в равномерном темпе		2
	1.4.4	Бег 500м, 1000м		2
	1.4.5	Бег 3000 м		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		2
	Практическое занятие № 2 Кроссовый бег		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.		6	
	Содержание учебного материала			
Тема 1.5. Силовая подготовка	1.5.1.	подтягивание		2
	1.5.2	поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		2
	1.5.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)		2
	1.5.4	упражнения с гантелями		2
	1.5.5	поднимание ног в угол		2
	1.5.6	подтягивание ног к груди		2
	Практическое занятие №3 Силовая подготовка		6	
	<i>Контрольный норматив: Контроль силовых качеств</i>		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для прессы, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.		8	
Содержание учебного материала				
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	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
	Практическое занятие №4 Прыжок в длину с места		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.		2	
	Содержание учебного материала			
Тема 1.7. Профессионально-прикладная подготовка	1.7.1	Прыжки через скакалку		2
	1.7.2	эстафеты		2
	1.7.3	преодоление полосы препятствий		2
	1.7.4	подвижные игры		2

	1.7.5	бег по пересечённой местности		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		8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения		8	
Раздел 2.	Волейбол		34	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	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	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		2
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении		10	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		10	
Тема 2.2. Техника игры в защите	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		3
	2.3.7	Учебная игра		
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите		10	
Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.		10		

Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	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		14	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра		14	
Раздел 3.	Баскетбол		34	
Тема 3.1. Ловля и передачи мяча	Содержание учебного материала			
	3.1.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении		2
	3.1.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		2
	3.1.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		2
	3.1.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2
	3.1.5	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		2
	Практическое занятие №10 Ловля и передачи мяча		4	
	Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка		4	
	Тема 3.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
3.2.1		Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2
3.2.2		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		2
3.2.3		Ведение мяча с изменением высоты отскока		2
3.2.4		Ведение мяча с последующей остановкой		2
Практическое занятие №11 Ведение мяча		4		
Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами,		4		

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.05 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ И АВТОМАТИКИ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВОДНОГО)

	ведение под ногами, «спящий».			
Тема 3.3. Бросок мяча	Содержание учебного материала			
	3.3.1	Бросок двумя руками от груди с места		2
	3.3.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2
	3.3.3	Бросок одной рукой сверху		2
	3.3.4	Штрафной бросок		2
	3.3.5	Бросок в прыжке с места, после ведения		2
	Практическое занятие №12 Бросок мяча		4	
	<i>Контрольный норматив. Штрафной бросок</i>		2	2
Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.		6		
Тема 3.4. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала			
	3.4.1	Вырывание мяча		3
	3.4.2	выбивание мяча (при ведении)		3
	3.4.3	перехват мяча (при передаче)		3
	Практическое занятие №13 Техника овладения мячом		4	
	Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику		4	
Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала			
	3.5.1	Техника нападения		3
	3.5.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		3
	3.5.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		3
	3.5.4	Техники защиты		3
	3.5.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		3
	3.5.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		3
	3.5.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		3
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты		8	
Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.		8		
Тема 3.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала			
	3.6.1.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		3

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.05 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ И АВТОМАТИКИ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВОДНОГО)

	3.6.2	Учебные игры		3
	3.6.3.	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		3
		Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	8	
		Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	8	
Раздел 4.		Атлетическая гимнастика (юноши)	34	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств		Содержание учебного материала		
	4.1.1	Упражнения с гантелями		2
	4.1.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса		2
	4.1.3	Статические упражнения.		2
		Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств	10	
		Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	10	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости		Содержание учебного материала		
	4.3.1	Жим штанги лёжа		2
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу		2
		Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости	10	
		Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.	10	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц		Содержание учебного материала		
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса		2
	4.4.2	сгибание ног на тренажёре		2
	4.4.3	упражнения для мышц плечевого пояса		2
	4.4.4	упражнения для мышц бёдер		2
	4.4.5	становая тяга		2
	4.4.6	упражнения на гибкость, растяжка		2
	4.4.7	упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре		2
	4.4.8	жим в упоре на тренажёре		2
	4.4.9	поднимание ног в угол на тренажере		2
		Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц	10	
	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу,	10		

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.05 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ И АВТОМАТИКИ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВОДНОГО)

	отжимание, подтягивание.			
Тема 4.4. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала			
	4.5.1	Подъём гири подлинному циклу		2
	4.5.2	жим штанги лёжа		2
	4.5.3	упражнение для прессы на тренажёре (поднимание ног в угол)		2
	4.5.4	подтягивание		2
	4.5.5	отжимание		2
	Практическое занятие №19 Контрольные нормативы		4	
Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,		4		
Раздел 5.	Мини-футбол		34	
Тема 5.1. Передачи и остановки мяча	Содержание учебного материала			
	5.1.1	передачи продольные, диагональные		2
	5.1.2	Угловой удар		2
	5.1.3	Вбрасывание мяча		2
	5.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)		2
	Практическое занятие №20 Передача и остановка мяча		8	
Самостоятельная работа: Игры с мячом		8		
Тема 5.2. Игра вратаря и удары по воротам	Содержание учебного материала			
	5.2.1	Ловля мяча, катящегося снизу, сверху		3
	5.2.2	отбивание кулаком, в падении		3
	5.2.3	Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу		3
	Практическое занятие №21 Игра вратаря и удары по воротам		8	
Самостоятельная работа: Игра «квадрат»		8		
Тема 5.3. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	5.3.1	Открытие, отвлечение соперника		3
	5.3.2	быстрое нападение		
	5.3.3	закрывание		3
	5.3.4	перехват		3
	5.3.5	отбор мяча		3
	5.3.6	Игровые ситуации		3
	5.3.7	Учебная игра		3
Практическое занятие №22 Тактическая подготовка		8		

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.05 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ И АВТОМАТИКИ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВОДНОГО)

	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	8	
Тема 5.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала		
	5.4.1 Упражнения по технике и тактике		3
	5.4.2 Командные тактические действия в нападении		3
	5.4.3 Тактические действия в защите		3
	5.4.4 Подвижные игры и эстафеты		3
	5.4.5 Правила игры, судейство		3
	5.4.6 Учебно-тренировочная игра		3
	Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра	10	
	Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра	10	
<i>Итоговая (промежуточная) аттестация</i>	<i>1;3;5 семестр: Зачет, Контроль физических качеств</i>		
	<i>2;4;6 семестр: Дифференцированный. Контроль физических качеств</i>		
Обязательная учебная нагрузка:		170	
Самостоятельная учебная нагрузка		170	
Максимальная учебная нагрузка:		340	

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 минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего 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.;
- снаряжение лыжника – 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряжение универсальное 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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2012. – 274с.;

Дополнительные источники:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

2. Леонова О.П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. – М., 2011. – 85с.;

3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2012. – 275с.;

4. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ) образовательных учреждений среднего профессионального образования. – М., 2011. – 45с.

5. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Методические рекомендации. — М., 2011. – 86с.;

6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009. – 371с.;

7. Деминский А.Ц., Холодов Ж.К. Методические основы оздоровительной физической культуры. – М., 2012. – 245с.;

8. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Методика обучения/ (6-е изд., стер.) учебник. – М., 2011. – 265с.;

9. Журавин М.П., Меньшикова Н.К. Гимнастика. – М., 2012.- 163с.;

10. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта /. (1-е изд.) учебник. – М., 2011.- 190с.;
11. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.– М., 2012. – 282с.;

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
- 2.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
- 3.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.fcior.edu.ru;
5. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
6. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Умения:		
Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	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.	Тест 1.1-1.12; 2.1-2.5; 3.1-3.4. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО.
Знания:		
Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения	Тест 2.1.-2.4 Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к

		<p>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>	<p>будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>
Знает основы здорового образа жизни		<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>	<p>Тест 2.1.-2.4 Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет 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 2.	<p>Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. - проводит самооценку</p>	<p>Тест 3.1-3.4.; 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</p>

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.05 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ И АВТОМАТИКИ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВОДНОГО)

	качество.	выполненной работы.	знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Кейс – метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений	Тест 3.1-3.4. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6	Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Тест 1.1-1.12; 3.1-3.4. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе