


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  
« 31 » 08 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ОДБ.04 Физическая культура

специальность: 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики  
(по видам транспорта, за исключением водного)

Тюмень 2018

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики.

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

протокол № 1 от 31 августа 2018 г.

Председатель ПЦК  /С.В. Гудкова./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Ежова Ольга Михайловна, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»,

Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1 – ОК 9

## 1.2. Цель и планируемые результаты 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 содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите; •

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций, предусмотренных ФГОС по специальностям СПО (технический профиль, базовый уровень):

№ п/п	Компетенции
ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития
ОК5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК6	Работать в коллективе, команде эффективно обращаться с коллегами, руководством, клиентами
ОК7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	104
Самостоятельная учебная работа (всего)	58
Промежуточная аттестация	1 семестр - другие формы контроля 2 семестр - дифференцированный зачет

	весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>13</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	3		
2.1.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов.		OK 1-OK 9	
2.1.2	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств		OK 1-OK 9	
2.1.3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		OK 1-OK 9	
<b>Тема 2.2.</b> Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	4		
	2.2.1		Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям	OK 1-OK 9
	2.2.2		Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	
	2.2.3		Передачи мяча двумя руками сверху, снизу над собой. Контрольный норматив	2 OK1-OK 9
	2.2.4		Верхняя, нижняя, прямая подачи	OK 1-OK 9
	2.2.5		Нападающий удар	OK 1-OK 9
	2.2.6		Тактика игры в нападении (игра через связующего игрока зоны №2 и №3)	OK 1-OK 9
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении	4		
	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.	2		
<b>Тема 2.3.</b> Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала	4		
	2.3.1		Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	OK 1-OK 9
	2.3.2		Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны	OK 1-OK 9
	2.3.3		Приём мяча после подачи	OK 1-OK 9
	2.3.4		Блокирование	OK 1-OK 9
	2.3.5		Подвижные игры	OK 1-OK 9
	2.3.6		Командные тактические действия (углом вперёд, углом назад)	OK 1-OK 9
	2.3.7		Учебная игра	OK 1-OK 9
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	2		
<b>Тема 2.4.</b> Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала	4		
	2.4.1		Упражнения по технике и тактике	OK 1-OK 9
	2.4.2		Командные тактические действия в нападении	OK 1-OK 9
	2.4.3		Тактические действия в защите	OK 1-OK 9
	2.4.4		Подвижные игры и эстафеты	OK 1-OK 9

	2.4.5	Правила игры в волейбол, судейство		OK 1-OK 9
	2.4.6	Учебно-тренировочная игра		OK 1-OK 9
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра		2	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра		2	
			<b>13</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	Содержание учебного материала		3	
	3.1.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью		OK 1-OK 9
	3.1.2	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций комплексы упражнений утренней гимнастики		OK 1-OK 9
<b>Тема 3.2. Ловля 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: вперед, назад, вправо, влево		OK 1-OK 9
	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.		OK 1-OK 9
	3.3.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		OK 1-OK 9
	3.3.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		OK 1-OK 9
	3.3.5	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		OK 1-OK 9
	Практическое занятие №10 Ловля и передачи мяча		2	
	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: перекалывание, раздача мяча. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка		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)		OK 1-OK 9
	3.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		OK 1-OK 9
	3.4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока		OK 1-OK 9
	3.4.4	Ведение мяча с последующей остановкой		OK 1-OK 9
	Практическое занятие №11 Ведение мяча		1	
	Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрямления вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».		1	
<b>Тема 3.4. Бросок мяча</b>	Содержание учебного материала			
	3.5.1	Бросок двумя руками от груди с места		OK 1-OK 9
	3.5.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		OK 1-OK 9



Тема 3.5. Техника овладения мячом	3.5.3	Бросок одной рукой сверху		2	ОК 1-ОК 9	
	3.5.4	Штрафной бросок. Контрольный норматив			ОК 1-ОК 9	
	3.5.5	Бросок в прыжке с места, после ведения			ОК 1-ОК 9	
	Практическое занятие №12				1	
	Самостоятельная работа обучающегося: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от колен с места. Бросок одной рукой сверху.					
	Содержание учебного материала					
	3.6.1	Вырывание мяча		ОК 1-ОК 9		
	3.6.2	выбивание мяча (при ведении)		ОК 1-ОК 9		
	3.6.3	перехват мяча (при передаче)		ОК 1-ОК 9		
	Практическое занятие №13 Техника овладения мячом				1	
Самостоятельная работа: вырывание мяча руками на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику						
Тема 3.6. Техника нападения и техника защиты. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала				4	
	3.7.1	Техника нападения		ОК 1-ОК 9		
	3.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		ОК 1-ОК 9		
	3.7.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		ОК 1-ОК 9		
	3.7.4	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч одному», «Подвижная цель», «Мяч – водящему», «Гонимый мяч», «За мячом», «Обгоня мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		ОК 1-ОК 9		
	3.7.5	Индивидуальные действия: действия защиты против двух нападающих в системе быстрого прорыва		ОК 1-ОК 9		
	3.7.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		ОК 1-ОК 9		
	3.7.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты. Правила игры. Судейство.				
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты				1	
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скорости, выносливости и координационных способностей. Подвижные игры. Правила игры. Судейство.					
Гимнастика				12		
Тема 3.1. Педагогические основы учебного и производственного труда. Формы физической культуры и организации работоспособности	Содержание учебного материала				2	
	4.1.1	Методика составления и проведения комплексов упражнений		ОК 1-ОК 9		
	4.1.2	Планирование индивидуальной нагрузки. Самоконтроль		ОК 1-ОК 9		
4.1.3	Критерии 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.		ОК 1-ОК 9			
Тема 4.2. Развитие силовых качеств, координационных способностей, внимания	Содержание учебного материала				ОК 1-ОК 9	
	<b>ЮНОШИ</b>		<b>ДЕВУШКИ</b>			
	4.2.1	упражнения на внимание, координацию движений	упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, координацию движений			

Тема 4.3. Развитие силовой выносливости	4.2.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса	группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе перекач назад – вперед		ОК 1-ОК 9	
	4.2.3	Статические упражнения.	кувырки вперед, назад		ОК 1-ОК 9	
	4.2.4	Упражнения с набивными мячами	стойка на лопатках		ОК 1-ОК 9	
	4.2.5	Упражнения с гантелями	кувырок назад перекач вперед в стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад		ОК 1-ОК 9	
	4.2.6		исходное положение лёжа на спине и поворот кругом		ОК 1-ОК 9	
	4.2.7		равновесие на одной (ласточка), упражнения у гимнастической стенки		ОК 1-ОК 9	
	Практическое занятие №16 Развитие силовых качеств		Практическое занятие №16 Акробатические упражнения	2		
	Самостоятельная работа: отжимание из различных необычных положений (от скамейки, ноги на скамейке, руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание на турнике, прыжки на скакалке, упражнения на гибкость, упражнения с гантелями, подтягивание ног, укол, подтягивание ног к груди. Содержание учебного материала		Самостоятельная работа обучающихся: Кувырок вперед из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках, вставая из положения лёжа. Кувырок назад в упор, вставая, укол, упражнения на гибкость.	2		
	4.3.1	Жим штанги лёжа	манёвр отжимания на коленях, боком приставивыми ладонями, руки на поясе, в стороны, вверх			ОК 1-ОК 9
	4.3.2	Подъём груза 16кг. По длинному и короткому циклу	равновесие на одной ноге, прогнувшись			ОК 1-ОК 9
4.3.3		повороты стоя, в приседе, махом				
Практическое занятие №17 Развитие силовой выносливости		Практическое занятие №17 Упражнения в равновесии	2			
Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, прыжки на скакалке, упражнения на гибкость, упражнения с гантелями, подтягивание ног, укол, подтягивание ног к груди. Содержание учебного материала		Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба вперёд, назад, боком с приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). Упражнения на гибкость и силу.	2			
4.4.1	Упражнения для брюшного пресса	Упражнения в лазании			ОК 1-ОК 9	
4.4.2	упражнения для мышц спины	прыжки через короткую скакалку			ОК 1-ОК 9	
4.4.3	упражнения для мышц плечевого пояса	перевороты лёжа			ОК 1-ОК 9	
4.4.4	упражнения для мышц бедер	упражнения на укрепление брюшного пресса и спины			ОК 1-ОК 9	
4.4.5	становая тяга	подтягивание (отжимание)			ОК 1-ОК 9	
4.4.6	упражнения на гибкость, растяжка	упражнения с обручем			ОК 1-ОК 9	
4.4.7	упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре	прыжки через скамейку			ОК 1-ОК 9	

Тема 4.5. Исходные нормативы	4.4.8	жим в упоре на тренажёре	упражнения с мячом, обручем		ОК 1-ОК 9
	4.4.9	поднимание ног в угол на тренажере			
	Практическое занятие №18 Комплексное развитие мышц		Практическое занятие №18 Комплексное развитие мышц	2	
	Самостоятельная работа. Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.		Самостоятельная работа. Бег, беговые упражнения, приседание, управление на укреплении брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Составить и провести комплекс обще развивающих упражнений.	2	
	Содержание учебного материала				
	4.5.1	Подтягивание	Исходные упражнения акробатики		ОК 1-ОК 9
	4.5.2	жим в упоре лёжа	Исходные упражнения в равновесии		ОК 1-ОК 9
	4.5.3	Упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)	Сгибание рук в упоре на скамейке		ОК 1-ОК 9
	4.5.4	Подтягивание	Упражнения для пресса		ОК 1-ОК 9
	4.5.5	Исходные упражнения	Исходные упражнения. Подтягивание		ОК 1-ОК 9
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Практическое занятие №19 Испробовать нормативы		Практическое занятие №19 Испробовать нормативы	4	ОК 1-ОК 9
	Самостоятельная работа. Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.		Самостоятельная работа. Бег, беговые упражнения, приседание, управление на укреплении брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Составить и провести комплекс обще развивающих упражнений.		
	Содержание учебного материала				
	5.1.1	Техника попеременного двух шажного хода			ОК 1-ОК 9
	5.1.2	Техника одновременного одно шажного хода			ОК 1-ОК 9
	5.1.3	Техника одновременного без шажного хода			ОК 1-ОК 9
	5.1.4	Остановка лыжа (внутренней стороной стопы, грудью)			ОК 1-ОК 9
	Самостоятельная работа. Игры с мячом			2	
	Содержание учебного материала				
	5.2.1	Подъём способом «ёлочка»			ОК 1-ОК 9
5.2.2	Подъём способом «полу ёлочка»			ОК 1-ОК 9	
5.2.3	Подъём способом «лесенка»			ОК 1-ОК 9	
Самостоятельная работа. Подъём лыж с гор и подготовка			2	ОК 1-ОК 9	
Самостоятельная работа. Подъём способом «ёлочка», «полу ёлочка», «лесенка»			2		
Тема 5.3. Спуски при передвижении на лыжах	Содержание учебного материала				
	5.3.1	Спуск в высокой стойке			ОК 1-ОК 9
	5.3.2	Спуск в низкой стойке			
	Практическое занятие №22 Спуски при передвижении на лыжах			2	ОК 1-ОК 9
Самостоятельная работа: Спуски с гор, подготовка, игры, эстафеты			1		

Тема 5.4. Тактика лыжных гонок. Контрольный норматив.	Содержание учебного материала			
	5.4.1	Распределение сил		OK 1-OK 9
	5.4.2	Лидирование, обгон		OK 1-OK 9
	5.4.3	Финиширование		OK 1-OK 9
	5.4.4	Поддерживающие игры и эстафеты		OK 1-OK 9
	5.4.5	Контрольный норматив.		OK 1-OK 9
	№22 Практическое занятие: Тактика лыжных гонок.		2	OK 1-OK 9
	Контрольный норматив: Контрольный норматив: Контрольный норматив. 2000 м. (дев), 3000 м. (юноши)		2	
	Самостоятельная работа: Бег на скорость 2000 м. (дев), 3000 м. (юноши)		2	
			10	
Тема 6.1. Тактика плавания способом «Кроль на груди»	Содержание учебного материала			
	6.1.1	Тактика плавания способом «Кроль на груди»		OK 1-OK 9
	6.1.2	Поддерживающие игры и эстафеты		OK 1-OK 9
	6.1.3	Контрольный норматив: Бег на скорость 100 м, 200 м.		OK 1-OK 9
	6.1.4	Самостоятельная работа: Бег на скорость 100 м, 200 м.		OK 1-OK 9
	№23 Практическое занятие: Тактика плавания способом «Кроль на груди».		4	
	Контрольный норматив: Бег на скорость 100 м, 200 м.		2	
Тема 6.2. Тактика плавания способом «Кроль на спине»	Содержание учебного материала			
	6.2.1	Тактика плавания способом «Кроль на спине»		OK 1-OK 9
	6.2.2	Поддерживающие игры и эстафеты		OK 1-OK 9
	6.2.3	Контрольный норматив: Бег на скорость 100 м, 200 м.		OK 1-OK 9
	№24 Практическое занятие: Тактика плавания способом «Кроль на спине».		2	OK 1-OK 9
	Контрольный норматив: Бег на скорость 100 м, 200 м.		2	
Тема 6.3. Тактика плавания способом «Брасс»	Содержание учебного материала			
	6.3.1	Старты, места, старт с тумбочки		OK 1-OK 9
	6.3.2	Освоение поворотов		OK 1-OK 9
	6.3.3	Предложение отрезков на время 25-100м. по 2-6 раз разными стилями плавания		OK 1-OK 9
	6.3.4	перехват		OK 1-OK 9
	Практическое занятие №25 Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.		2	
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		2	

<p><b>Тема 6.4.</b>  <b>Плывание кролем способом «Кроль на спине».</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>6.4.1. Техника движений рук, ног, туловища при плавании способом «брос»</p> <p>6.4.2. Плавание способом «брос» в полной координации</p> <p>6.4.3. Плавание способом «брос» в координации с плывом на дистанции до 600 м. Заг убой времени</p> <p>6.4.4. Командные игры и эстафеты</p> <p>Примерное количество часов: 16 часов. Вводится плавание способом «Кроль на спине»</p> <p>Контроль: 15 минут. Контроль в акцентно-силовых качествах</p> <p>Упражнения: 15 минут. Упражнения на развитие выносливости, координации, подвижности, укреплении на развитие брюшного пресса</p>		<p>OK 1 OK 9</p> <p>OK 1 OK 9</p> <p>OK 1 OK 9</p> <p>OK 1 OK 9</p> <p>OK 1 OK 9</p> <p>OK 1 OK 9</p>
<p><b>Тема 7.1.</b>  <b>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и позвоночника в основном в процессе профессиональной деятельности.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>7.1.1. Физические упражнения для коррекции зрения</p> <p>7.1.2. Упражнения для коррекции осанки</p> <p>7.1.3. Упражнения для развития координационных способностей</p> <p>7.1.4. Упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Примерное количество часов: 16 часов. Вводится плавание для профилактики и коррекции нарушений осанки и позвоночника. Упражнения для профилактики нарушений осанки и позвоночника.</p> <p>Контроль: 15 минут. Контроль в акцентно-силовых качествах</p> <p>Упражнения: 15 минут. Упражнения для коррекции зрения, упражнения для коррекции осанки, упражнения для развития координационных способностей</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>OK 1 OK 9</p>
<p><b>Тема 7.2.</b>  <b>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>		

деятельности	7.3.1	Контрольный норматив. Бег 100 м.	Упражнения утренней гимнастики, физкультурные минутки		
	7.3.2	Тест на гибкость	Упражнения утренней вводной гимнастики		
	7.3.3	Контрольный норматив. Подтягивание, отжимание, рывок гири	Упражнения утренней производственной гимнастики		
	7.3.4	Контрольный норматив. Бег 2000 м., 3000 м.	Упражнения утренней, вводной и производственной гимнастики	2	ОК 1-ОК 9
	7.3.5	Контрольный норматив. Пройти в длину с места	Упражнения утренней, вводной и производственной гимнастики	2	
	Практические занятия №22 Подготовка и сдачи норм ГТО				
	Самостоятельная работа. Физическая подготовка, игры.				
	Содержание учебного материала				
	7.3.1	Контрольный норматив. Бег 100 м.			ОК 1
	7.3.2	Тест на гибкость			
7.3.3	Контрольный норматив. Подтягивание, отжимание, рывок гири			ОК 1-ОК 9	
7.3.4	Контрольный норматив. Бег 2000 м., 3000 м.			ОК 1-ОК 9	
7.3.5	Контрольный норматив. Пройти в длину с места			ОК 1-ОК 9	
Практические занятия №22 Подготовка и сдачи норм ГТО				5	
Самостоятельная работа. Физическая подготовка, игры.				4	
Содержание учебного материала					
8.1.1	Упражнения для коррекции осанки (девушки)	Упражнения для коррекции осанки (девушки)			
8.1.2	Упражнения для коррекции мышц бедра (девушки)	Упражнения для коррекции мышц бедра (девушки)		ОК 1-ОК 9	
8.1.3	Игры на внимание (дети)	Игры на внимание (дети)		ОК 1-ОК 9	
8.1.4	Игры на внимание (дети)	Игры на внимание (дети)		ОК 1-ОК 9	
Практические занятия №20 Передача и остановка мяча				3	
Самостоятельная работа. Игры с мячом				4	
Содержание учебного материала					
8.2.1	Комплексное развитие мышц (дети)	Комплексное развитие мышц (дети)		ОК 1-ОК 9	
8.2.2	Упражнения на развитие силовых качеств (дети)	Упражнения на развитие силовых качеств (дети)		ОК 1-ОК 9	
8.2.3	Упражнения на развитие силовых качеств (дети)	Упражнения на развитие силовых качеств (дети)		ОК 1-ОК 9	
Практические занятия №21 Игра вратаря и удары по воротам				2	
Самостоятельная работа. Игра «Квадрат»				4	
Содержание учебного материала					
8.3.1	Упражнения на координацию движений (дети)	Упражнения на координацию движений (дети)		ОК 1-ОК 9	
8.3.2	быстрое нападение			ОК 1-ОК 9	
8.3.3	закрывание			ОК 1-ОК 9	
8.3.4	перехват			ОК 1-ОК 9	
8.3.5	отбор мяча			ОК 1-ОК 9	
8.3.6	Игровые ситуации			ОК 1-ОК 9	



<p>Тема 8.4. Учебно-тренировочная игра, Правила игры, судейство (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)</p> <p>Тема 8.5. Промежуточная аттестация:</p>	8.3.7	Учебная игра			ОК 1-ОК 9	
		Практическое занятие №22 Тактическая подготовка		6		
		Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		1		
		Содержание учебного материала				
		8.4.1	Упражнения по технике и тактике (м) Упражнения для развития гибкости и растяжки (дев)			ОК 1-ОК 9
		8.4.2	Командные тактические действия в нападении			ОК 1-ОК 9
		8.4.3	Тактические действия в защите			ОК 1-ОК 9
		8.4.4	Подвижные игры и эстафеты			ОК 1-ОК 9
		8.4.5	Правила игры, судейство			ОК 1-ОК 9
		8.4.6	Учебно-тренировочная игра			ОК 1-ОК 9
		Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра		9		
		Упражнения по технике и тактике (м) Упражнения для развития гибкости и растяжки (дев)		2		ОК 1-ОК 9
		Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра		2		
	Командные упражнения: Стелание в упоре лбом от пола. Прыжок в длину с места					
	Другие формы контроля: 1 семестр. Дифференцированный зачет- 2 семестр.		2			
		Обязательная учебная нагрузка:	118			
		Самостоятельная учебная нагрузка:	58			
		Итого:	176			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинками, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
  - рабочее место преподавателя;
  - учебно-методический комплекс по дисциплине;
  - беговая дорожка ;
  - велоэргометр;
  - снаряд лыжника;
  - массажёр;
  - скамья для прессы;
  - скамья для жима;
  - скамья скотта;
  - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
  - гири;
  - гантели;
  - мячи волейбольные;
  - мячи баскетбольные;
  - мячи футбольные;
  - ворота футбольные;
  - щиты баскетбольные;
  - сетка волейбольная с антеннами;
  - ракетки для игры в бадминтон;
  - гимнастические коврики;
  - скакалки;
  - секундомеры;
  - мячи для тенниса;
  - информационные стенды;
  - гимнастическая перекладина;
  - шведская стенка;
  - гранаты для метания 500 гр. (дев.) 700 гр. (юн.)
  - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### 3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников И.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. — М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие — М., 2015.
3. Демурин А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;



### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Файл доступен: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
5. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://lib.sport.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
7. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
8. ФизкультУРА: онлайн справочник [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
9. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.olympizm.ru>
10. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovaniye>
11. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sportminstrn.gov.ru>
12. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
13. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>
1. *Дополнительные источники:*
14. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2017.
15. Бишаров А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. — М.: ИЦ «Академия», 2017 (5), 2012 (10), 2011 (1)
16. Рендальников Л.В., Есипов Ю.Л., Палтисвич Р.Л., и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Современное состояние спортивного мастерства. Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Чортова. — М.: Академия, 2012
18. Гриншпун Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебник. Пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2017
19. Вайнер С.И. Физическая культура: учебник. — М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. — М.: Академич, 2012

#### 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
<p><b>личностных:</b></p> <p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития.</p> <p>Выполняет упражнения с оздоровительной и тренировочной направленностью при самостоятельных занятиях.</p> <p>Планирует индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях</p>	<p>Тест 2.1;2.2;2,3;2.5. 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 обучающегося.</p>
<p>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;</p>	<p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний.</p> <p>Сдаёт нормативы по физической подготовке</p> <p>Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.</p> <p>Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития.</p> <p>Называет последовательность</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. Тесты 2.1;2.2;2.3.</p>

	<p>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>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных и 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. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности. Тест.3.3; 1.1.-1.12.</p>
<p>приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</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</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</p>

	сокращений.	сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Тест 1.1;1.2;1.5.
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	<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>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 изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Тест 1.1-1.12</p>
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	<p>Участие в соревнованиях, посещение секций.</p> <p>Владеет методами выполнения упражнений утренней гимнастики, разминки, закаливания.</p> <p>Умсет находить контакты с товарищами и преподавателем</p> <p>Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мяча-футболе.</p> <p>Выполняет упражнения с оздоровительной и тренировочной направленностью при самостоятельных занятиях.</p>	<p>Тест 1.1-1.12</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.</p> <p>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>Выполняет приемы оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Выполняет страховку товарищей при выполнении упражнений гимнастики.</p> <p>Осуществляет самостраховку.</p>	<p>Тест 1.1-1.12</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>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите; •</p>	<p>Сдаёт нормативы по физической и военно-прикладной подготовке, нормы ГТО.</p>	<p>Тест 1.1-1.12</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>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванью и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и физиологических особенностей 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>Тест 3.1,3.2,3.4,3.5</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>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений,</p>	<p>Демонстрирует приемы быстрой реакции общения с товарищами</p>	<p>Тест 3.1,3.3,3.4</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности</p>



<p>ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>в командных играх и с преподавателем</p> <p>Осуществляет групповые и командные тактико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мичи-футболе</p>	<p>компетенции, 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 оценку и улучшение результатов деятельности; выявление индивидуальных 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>Осуществляет контроль за результатами своей деятельности.</p> <p>Участствует в соревнованиях, эстафетах и других значимых мероприятиях.</p> <p>Занимается в спортивных секциях</p> <p>Умеет работать в паре, в группе, команде.</p> <p>Демонстрирует приемы конструктивного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем</p> <p>Осуществляет групповые и командные тактико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мичи-футболе</p>	<p>Качественная оценка, направленная на оценку сформированности компетенции, 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 оценку и улучшение результатов деятельности; выявление индивидуальных компетенций студента (табл. 2, табл. 3, 4).</p>
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Называет основные принципы построения систематизированных занятий и их планирования</p> <p>Осуществляет типичные упражнения на уроках физкультуры</p>	<p>Табл. 1, 2, 3, 4</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку сформированности компетенции, 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 студента.</p>

	<p>пределах индивидуальных и групповых занятий и зависимости уровня развития, состояния здоровья.</p>	<p>длина связи индивидуальных и групповых занятий в процессе обсуждения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных сторон компетенций студента.</p>
<p><b>метапредметных:</b></p>		
<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Определяет основные направления построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Находит на какие группы людей влияет то или иное упражнение.</p> <p>Определяет индивидуальную нагрузку при выполнении упражнений в зависимости от уровня развития, состояния здоровья.</p>	<p>Эффективная связь, направленная на оценку сформированности выделенных, примененных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Побуждающий диалог, направленный на стимулирование индивидуальной и групповой компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных сторон компетенций студента.</p>
<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Умеет работать в паре, в группе, команде.</p> <p>Умеет выстроить контакты и взаимодействие в процессе занятия.</p> <p>Каким образом групповые и индивидуальные тренировки влияют на развитие в баскетболе, волейболе, теннисе, бадминтоне.</p>	<p>Эффективная связь, направленная на оценку сформированности выделенных, примененных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Побуждающий диалог, направленный на стимулирование индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных сторон компетенций студента.</p>
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Находит на какие группы людей влияет то или иное упражнение.</p> <p>Находит основные направления построения занятий и их гигиены.</p> <p>Находит на какие группы людей влияет то или иное упражнение.</p>	<p>Эффективная обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных сторон компетенций студента.</p>

<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>	<p>Извлекает первичную информацию из физической культуры, спорта и профессионального развития.</p>	<p>Сформирована способность, направленная на анализ и осуждение результатов выявления компетенций (слайды 1-5). Страницы Тест 2.1 -2.5.</p>
<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>	<p>Эффективно и безопасно извлекает информацию из электронных ресурсов и интернет для решения задач командной деятельности.</p>	<p>Сформирована способность, направленная на анализ и осуждение результатов выявления компетенций (слайды 1-1).</p>
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Участствует в соревнованиях, конкурсах и других мероприятиях в официальных секциях и клубах, работает в спортивной команде. Демонстрирует приемы командных игр и командных игр и с командой. Называет основные правила построения командных игр.</p>	<p>Сформирована способность, направленная на формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку. Демонстрирует приемы командных игр и командных игр и с командой. Называет основные правила построения командных игр.</p>
<b>предметных:</b>		
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Участствует в различных видах физкультурной деятельности, включая активный отдых и досуг.</p>	<p>Сформирована способность, направленная на формирование навыков использования различных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>



	<p>...индивидуальность</p> <p>...при ... комплексов</p> <p>... для ... утренней</p> <p>... факторы ...</p>	<p>... индивидуальных и ... процессе</p> <p>... работ.</p>
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>... направлен</p> <p>... информации ... развития</p> <p>... основные ...</p> <p>... при ... и ...</p> <p>... в зависимости ... здоровья</p> <p>... контроль ...</p>	<p>... направленный ... компетенций в процессе</p> <p>... компетенций</p> <p>... результаты ... компетенций</p> <p>... 1.1-1.11.</p>
<p>владение основными способами</p>	<p>... направленная на</p>	<p>... направленная на</p>



Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)			Участие в контроле и мониторинге результатов обучения
Шифр	Наименование		
ОК 1	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляет к ней устойчивый интерес.	Содержание учебной программы, реализуемой в учебно-методическом центре культуры, дающей возможность студентам проявить свои способности и таланты, реализовать свои творческие способности.	Участие в контроле и мониторинге реализуется на основе плановых мероприятий в ходе работы учебного центра. Содержание учебной программы направлено на реализацию поставленных результатов обучения на основе мониторинга качества профессиональной деятельности.
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Содержание учебной программы, реализуемой в учебно-методическом центре культуры, дающей возможность студентам проявить свои способности и таланты, реализовать свои творческие способности.	Участие в контроле и мониторинге реализуется на основе плановых мероприятий в ходе работы учебного центра. Содержание учебной программы направлено на реализацию поставленных результатов обучения на основе мониторинга качества профессиональной деятельности.
ОК 3.	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Содержание учебной программы, реализуемой в учебно-методическом центре культуры, дающей возможность студентам проявить свои способности и таланты, реализовать свои творческие способности.	Участие в контроле и мониторинге реализуется на основе плановых мероприятий в ходе работы учебного центра. Содержание учебной программы направлено на реализацию поставленных результатов обучения на основе мониторинга качества профессиональной деятельности.



	ответственность за работу команд (подчиненных), результат выполнения заданий				индивидуальных
<b>OK 8</b>	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, освоившее специализированную квалификацию				способов
<b>OK 9</b>	Ориентируется в условиях частой смены технологий профессиональной деятельности.				направлена на анализ, выявление оптимальных решений.

**Разработчик:**

1. Ежова О.И. - преподаватель в колледже транспортных технологий
2. Забелин И.Д. - преподаватель в колледже транспортных технологий

**Техническая экспертиза программы учебной дисциплины  
ОУД. 06 Физическая культура**

**специальности: 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и  
автоматики**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка	
		да	нет
<b>Экспертиза оформления титульного листа и оглавления</b>			
	Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины по ФГОС или отражает решение РУМК по распределению вариативной части. Указан код, название написано без кавычек.	да	
	Нумерация страниц в «Содержании» соответствует размещению разделов программы.	да	
<b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины»</b>			
	Раздел 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины» представлен.	да	
	Наименование программы дисциплины в паспорте совпадает с наименованием на титульном листе, указан код и название без кавычек.	да	
	Пункт 1.1. «Область применения программы» содержит информацию о возможности использования программы в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.	да	
	Пункт 1.2. «Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» указывает на принадлежность дисциплины к учебному циклу.	да	
	Пункт 1.3. «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины» содержит требования к умениям и знаниям в соответствии с ФГОС по специальности / профессии, региональными требованиями работодателей.	да	
	Пункт 1.4. «Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины» устанавливает распределение общего объема времени на обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося, самостоятельную работу обучающегося	да	
<b>Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины»</b>			
	Раздел 2. «Структура и содержание учебной дисциплины» представлен.		
	Таблица 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» содержит почасовое распределение видов учебных работ в соответствии с формой, представленной в утвержденном макете.	да	
	Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» содержит перечень разделов учебной дисциплины с распределением по темам в соответствии с формой, представленной в утвержденном макете.	да	
	Обозначения характеристик уровня освоения учебного материала соответствуют требованиям утвержденного макета.	да	
	Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	да	
	Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы и таблице 2.1 совпадает	да	
	Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы и таблице 2.1 совпадает	да	
<b>Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»</b>			
	Раздел 3 «Условия реализации программы дисциплины» представлен.		
	Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» содержит перечень учебных помещений и средств обучения, необходимых для реализации программы дисциплины.	да	
	Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, составленный в соответствии с ГОСТ 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».	да	
	Список литературы содержит информацию о печатных и электронных изданиях основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам всех циклов, изданной за последние 5 лет	да	

<b>Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b>		
Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» представлен		
Формы и методы контроля и оценки результатов обучения конкретизированы по знаниям и умениям.	да	
Наименования знаний и умений совпадают с ФГОС	да	
Раздел включает результаты (освоенные общие компетенции), которые указываются в соответствии с ФГОС.	да	
Основные показатели оценки результата представлены по каждой из общих компетенций.	да	
Перечень форм и методов контроля и оценки конкретизирован.	да	
<b>Экспертиза оформления программы в целом</b>		
Текст программы отформатирован в соответствии с утвержденным макетом.	да	
Форматирование таблиц и текста не затрудняет чтение и понимание содержания программы.	да	
<b>ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>		
Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу	да	

**Эксперт:** преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «Тюменский педагогический колледж»

Норина Н.Н.

Дата

