

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

« 13 » 09 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


учебная дисциплина ОГСЭ 04 Физическая культура

специальность 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и  
автоматики

Тюмень 2017





2018 г.	201__ г.	201__ г.
<p>УТВЕРЖДАЮ: заместитель директора по учебно - производственной работе <i>Борзенко</i> /Н.Ф.Борзенко/ «<u>31</u>» <u>августа</u> 2018 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: заместитель директора по учебно - производственной работе _____/Н.Ф.Борзенко/ «__» _____ 201__ г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: заместитель директора по учебно - производственной работе _____/Н.Ф.Борзенко/ «__» _____ 201__ г.</p>
<p>Рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности, протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2018 г. Председатель ПЦК <i>Гудкова</i> /С.В.Гудкова/</p>	<p>Рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности, протокол № _____ от «__» _____ 201__ г. Председатель ПЦК _____/С.В.Гудкова/</p>	<p>Рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности, протокол № _____ от «__» _____ 201__ г. Председатель ПЦК _____/С.В.Гудкова/</p>

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики.

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла и физической культуры протокол № 1 от «13» сентября 2017 г.  
 Председатель ПЦК  /Иксанова Г.К./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Ежова О.М., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС», Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

	<i>Должность</i>	<i>Ф.И.О</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Эксперты</i>	<i>Техническая экспертиза</i> Преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».	Сретенская Л.Н.		
	<i>Содержательная экспертиза</i> Преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «Тюменский педагогический колледж»	Норина Н.А.		
<i>Рецензенты</i>	Преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «Тюменский педагогический колледж»	Норин А.И.		
	Преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»	Зотин А.М.		

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 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.

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, приказ № 383 от 22.04.2014 г.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
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 (пешая прогулка, медленный бег, плавание и т.д.)	25
оказание доврачебной помощи	6
<b>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет (2;4;6; семестр), другие формы контроля -(1;3;5 семестр).</b>	

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	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>34</b>		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		1		
	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности.		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	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	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	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		6 2 8		
	1.3.1	Беговые упражнения		2	
	1.3.2	Бег из различных исходных положений		2	
	1.3.3	бег30м.		2	
	1.3.4	бег100м.		2	
	1.3.4	челночный бег		2	
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции			6	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			
<b>Тема 1.4.</b> <b>Кроссовый и эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала				
	1.4.1	Бег с изменением направления движения		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	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	
Тема 1.5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала			
	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 пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.		8	
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала			
	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	
Тема 1.7. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала			
	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	



	Самостоятельная работа: Игры с мячом	8	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Игра вратаря и удары по воротам</b>	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	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Тактическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	5.3.1 Открывание, 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	
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	8	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b>	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 Контрольный норматив. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой		3
	5.4.5 Правила игры, судейство		3
	5.4.6 Учебно-тренировочная игра.		3
	Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра	6	
	Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра	6	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	1;3;5 семестр: Зачет, Контроль физических качеств		
	2;4;6 семестр: Дифференцированный. Контроль физических качеств		
	Обязательная учебная нагрузка:	168	
	Самостоятельная учебная нагрузка	168	
	Максимальная учебная нагрузка:	336	

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.;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

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

- компьютер 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.;
2. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Методические рекомендации. — М., 2011. – 86с.;
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009. – 371с.;
5. Деминский А.Ц., Холодов Ж.К. Методические основы оздоровительной физической культуры. – М., 2012. – 245с.;
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Методика обучения/ (6-е изд., стер.) учебник. – М., 2011. – 265с.;
7. Журавин М.П., Меньшикова Н.К. Гимнастика. – М., 2012.- 163с.;
8. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта /. (1-е изд.) учебник. – М., 2011.- 190с.;
9. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.– М., 2012. – 282с.;

##### **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

## **2. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный и тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка ;
- велоэргометр;
- снаряд лыжника;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- 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;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- 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. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25)
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

### **Дополнительные источники:**

1. Андрюхина 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 (25), 2012 (10), 2011 (1)
3. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
5. Грипина 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.olimpijizm.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.mosssport.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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
<b>Умения:</b>		
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.	Выполняет контрольные нормативы 1.1-1.11 Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО.
<b>Знания:</b>		
Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	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.	Выполняет тест 2.1.-2.4 Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.
Знает основы здорового образа жизни	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка,	Выполняет тест 2.1.-2.4 Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости

		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 обоснование результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	уровня развития и состояния здоровья.
<b>Результаты обучения (развитие общих компетенций)</b>		<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>
<b>Шифр</b>	<b>Наименование</b>		
<b>ОК 2.</b>	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка, направленная на оценку эффективности компетенций, сформированных в ходе учебно-педагогической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обоснование результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Проводит самооценку выполненной работы.	Выполняет тесты 3.1-3.4. и контрольные нормативы 1.1.-1.11. 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.
<b>ОК 3.</b>	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Делитесь тем, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Оценка способностей к анализу, контролю и принятию решений. Оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявляемых в ходе учебно-педагогической работы.	Выполняет тесты 3.1-3.4., контрольные нормативы 1.9;1.11. Приобретает навыки судейства. Владеет техникой и тактикой спортивной игры. Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки (ЧСС). Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности.
<b>ОК 6</b>	Работает в коллективе и команде, эффективно взаимодействует с коллегами,	в коллективе и команде. Оценка, направленная на выявление способности к взаимодействию в коллективе и группе. Обратная связь, направленная на оценку командного	Выполняет контрольные нормативы 1.1-1.11, тесты 3.1-3.4. Работает в паре и группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе,

руководством. потребителями.	взаимодействия и ролей участников.	мизан-футболе
---------------------------------	---------------------------------------	---------------