


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

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной работе
 Н.Ф. Борзенко
«31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД. 07 Физическая культура

профессии: 15.01.34. Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением, 15.01.33. Токарь на станках с числовым программным управлением, 15.01.32. Оператор станков с программным управлением, 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07. Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования, утверждённой Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г. по профессии 15.01.34. Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением, 15.01.33. Токарь на станках с числовым программным управлением, 15.01.32. Оператор станков с программным управлением, 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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 О.М., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»,
Забелин И.Д., 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 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД 07 Физическая культура является обязательной частью Общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям: 15.01.34. Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением, 15.01.33. Токарь на станках с числовым программным управлением, 15.01.32. Оператор станков с программным управлением, 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Учебная дисциплина ОУД 07 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессиям: 15.01.34. Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением, 15.01.33. Токарь на станках с числовым программным управлением, 15.01.32. Оператор станков с программным управлением, 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 1 – ОК 11

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация	1-4с-Дифференцированный зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 07. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (все занятия практические)	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1.	Легкая атлетика	40	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	1.1.1 Беговые упражнения	8	ОК1-ОК11
	1.1.2 Совершенствование высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		ОК1-ОК11
	1.1.3 Совершенствование бега на дистанции 100м. Контрольный норматив		ОК1-ОК11
	1.1.4 Совершенствование бега на дистанции 300м. (дев), 500м. (юн) Контрольный норматив		ОК1-ОК11
	1.1.5 челночный бег 4x9м.		ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала		
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег.	1.2.1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов	10	ОК1-ОК11
	1.2.2 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		ОК1-ОК11
	1.2.3 Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный норматив		ОК1-ОК11
	1.2.4 Бег 500м. (дев), 1000м. (юн). Контрольный норматив.		ОК1-ОК11
	1.2.5 Техника бега 3000 м. 5000м. без учёта времени		ОК1-ОК11
	1.2.6 Эстафетный бег		ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала		
Тема 1.3. Силовая подготовка. Прыжок в высоту	1.3.1. подтягивание	4	ОК1-ОК11
	1.3.2 поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		ОК1-ОК11
	1.3.3 Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)		ОК1-ОК11
	1.3.4 упражнения с гантелями		ОК1-ОК11
	1.3.5 поднимание ног в угол		ОК1-ОК11
	1.3.6 Совершенствование прыжок в высоту способом «ножницы»		ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала		
Тема 1.4. Прыжки в длину	1.4.1 Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив	8	ОК1-ОК11
	1.4.2 Техника выполнения прыжка с 3-х,5-ти, 7-ми шагов разбега. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега.		ОК1-ОК11
	1.4.3 Целостное выполнение прыжка в длину с разбега способом «Согнуть ноги». Контрольный норматив.		ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала		
Тема 1.5.		10	

Профессионально-прикладная подготовка Метание снарядов	1.5.1	Техника метания гранаты			OKI-OKII
	1.5.2	Целостное выполнение метания гранаты. Контрольный норматив.			OKI-OKII
	1.5.3	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты			OKI-OKII
	1.5.4	Прыжки через скакалку.			OKI-OKII
	1.5.5	Бег по пересечённой местности			OKI-OKII
	1.5.6	Упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости			OKI-OKII
	1.5.7	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики			OKI-OKII
Раздел 2.	Волейбол			40	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала				
	2.1.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям			OKI-OKII
	2.1.2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие). Приём контрольного норматива: передача мяча над собой сверху, снизу.			OKI-OKII
	2.1.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны	10		OKI-OKII
	2.1.4	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём контрольного норматива: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			OKI-OKII
	2.1.5	Отработка техники прямого нападающего удара			OKI-OKII
2.1.6	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков			OKI-OKII	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Содержание учебного материала				
	2.2.1	Отработка техники приёма мяча после подачи			OKI-OKII
	2.2.2	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны			OKI-OKII
	2.2.3	Страховка «углов вперёд», «углом назад»	10		OKI-OKII
	2.2.4	Блокирование			OKI-OKII
	2.2.5	Подвижные игры			OKI-OKII
	2.2.6	Командные тактические действия			OKI-OKII
2.2.7	Совершенствование игры в защите в игровых ситуациях			OKI-OKII	
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	Содержание учебного материала				
	2.3.1	Упражнения по технике и тактике			OKI-OKII
	2.3.2	Командные тактические действия в нападении			OKI-OKII
	2.3.3	Тактические действия в защите	20		OKI-OKII
	2.3.4	Подвижные игры и эстафеты			OKI-OKII
	2.3.5	Правила игры в волейбол, судейство			OKI-OKII
2.3.6	Учебно-тренировочная игра			OKI-OKII	
Раздел 3.	Баскетбол			40	
Тема 3.1. Ловли и передачи	Содержание учебного материала				
	3.1.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменной мест, в	6		OKI-OKII

Мяча	движении					
	3.1.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)				ОК1-ОК11
	3.1.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола				ОК1-ОК11
	3.1.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)				ОК1-ОК11
	3.1.5	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)				ОК1-ОК11
Тема 3.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала					
	3.2.1	Совершенствование техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой), изменением высоты отскока с последующей остановкой		6		ОК1-ОК11
	3.2.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения				ОК1-ОК11
	3.2.3	Выполнение упражнения « ведение мяча-2 шага - бросок». Контрольный норматив.				ОК1-ОК11
	4.2.4	Использование ведения в игровой обстановке				ОК1-ОК11
Тема 3.3. Бросок мяча	Содержание учебного материала					
	3.3.1	Бросок двумя руками от груди с места		6		ОК1-ОК11
	3.3.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места				ОК1-ОК11
	3.3.3	Бросок одной рукой сверху				ОК1-ОК11
	3.3.4	Штрафной бросок. Контрольный норматив				ОК1-ОК11
Тема 3.4. Техника овладения мячом	3.3.5	Бросок в прыжке с места, после ведения				ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала					
	3.4.1	Вырывание мяча		4		ОК1-ОК11
	3.4.2	выбивание мяча (при ведении)				ОК1-ОК11
Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты	3.4.3	перехват мяча (при передаче)				ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала					
	3.5.1	Техника нападения				ОК1-ОК11
	3.5.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом				ОК1-ОК11
	3.5.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва				ОК1-ОК11
Тема 3.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	3.5.4	Техники защиты		6		ОК1-ОК11
	3.5.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва				ОК1-ОК11
	3.5.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков				ОК1-ОК11
	3.5.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты				ОК1-ОК11
Содержание учебного материала						
4.6.1.	Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола			12		ОК1-ОК11
	4.6.2	Учебная игра. Правила игры баскетбол. Судейство.				ОК1-ОК11

Раздел 4.	Гимнастика		20	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала			
Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения	4.1.1 Упражнения с гантелями			ОК1-ОК11
	4.1.2 Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)		6	ОК1-ОК11
	4.1.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок, кувырок назад			ОК1-ОК11
Тема 4.2.	Содержание учебного материала			
Развитие силовой выносливости	4.2.1 Жим штанги лёжа (тон). Выполнение упражнений на различные группы мышц на тренажёрах (дев).		6	ОК1-ОК11
	4.2.2 Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу			ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала			ОК1-ОК11
	4.3.1 Упражнения для брюшного пресса			ОК1-ОК11
	5.3.2 Сгибание ног на тренажёре			ОК1-ОК11
Тема 4.3.	4.3.3 Упражнения для мышц плечевого пояса			ОК1-ОК11
Комплексное развитие мышц	4.3.4 Упражнения для мышц бёдер		6	ОК1-ОК11
	4.3.5 Становая тяга			ОК1-ОК11
	4.3.6 Упражнения на гибкость, растяжка			ОК1-ОК11
	4.3.7 Упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре			ОК1-ОК11
	4.3.8 Жим в упоре на тренажёре			ОК1-ОК11
	4.3.9 Поднимание ног в угол на тренажёре			ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала			ОК1-ОК11
Тема 4.4.	4.4.1 Подъём гири подлинному циклу		2	ОК1-ОК11
Контрольные нормативы	4.4.2 Жим штанги лёжа			ОК1-ОК11
	4.4.3 Упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)			ОК1-ОК11
	4.4.4 Подтягивание, отжимание. Подтягивание К.Н			ОК1-ОК11
Раздел 5.	Лыжная подготовка		14	
	Содержание учебного материала			
Тема 5.1.				
Техника лыжных ходов	5.1.1 Техника попеременного двухшажного хода		4	ОК1-ОК11
	5.1.2 Техника одновременного одношажного хода, безшажного хода			ОК1-ОК11
	5.1.3 Техника полуконькового и коньковых ходов			ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала			
Тема 5.2.	5.2.1 Подъём способом «ёлочка»		2	ОК1-ОК11
Преодоление подъемов и препятствий, поворотов	5.2.2 Подъём способом «полу ёлочка»			ОК1-ОК11
	5.2.3 Подъём способом «лесенка»			ОК1-ОК11
	Содержание учебного материала			
Тема 5.3.				
Служки при передвижении на	5.3.1 Служки в высокой, низкой стойке. Техника падений.		2	ОК1-ОК11
	5.3.2 Преодоление поворотов			ОК1-ОК11

Лыжах	Практическое занятие №22 Слуски при передвижении на лыжах			
Тема 5.4. Техника и тактика лыжных гонок.	Содержание учебного материала			
5.4.1	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		ОК1-ОК11	
5.4.2	Техника и тактика бега по дистанции		ОК1-ОК11	
5.4.3	Кроссовая подготовка	6	ОК1-ОК11	
5.4.4	Подвижные игры и эстафеты		ОК1-ОК11	
5.4.5.	Прожженные дистанции 5 км. (дер), 10 км. (юн) Контрольный норматив.		ОК1-ОК11	
Раздел 6	Мини-футбол	18		
6.1. Передачи. Остановки мяча. Учебная игра	Вбрасывание мяча. Остановки мяча. Учебная игра.	8	ОК1-ОК11	
6.2. Игра вратаря. Удары по воротам	Удары по мячу. Тактика игры. Игровые ситуации. Правила игры. Судейство.	10	ОК1-ОК11	
Тактика игры. Учебно-тренировочная игра.	Самостоятельная работа. Презентации. Рефераты. «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности». Общефизическая подготовка к сдаче норм ГТО.	8	ОК1-ОК11	
Промежуточная аттестация:	1-4с-Дифференцированный зачёт.			
Всего:		180		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, 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 Н.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. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

3. Дмитриев 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. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
5. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://libsport.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.olimpizm.ru>
10. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
11. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
12. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
13. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

13.2.2. Дополнительные источники:

14. Андрухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. — М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. — М: Академия, 2012
18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. — М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения:		
Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тест 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с

	<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>оздоровительной направленностью.</p> <p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО.</p>
<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты: 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4.</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>Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью.</p> <p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний и для улучшения спортивной формы.</p>
<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты: 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Подбирает, составляет и выполняет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормативы ГТО.</p> <p>Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
<p>Знания:</p>		
<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Тест 2.1.-2.4</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной</p>

	<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>деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>
<p>Знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение тестов 2.1.-2.4 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>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>
<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p>		
<p>Средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>Знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение тестов 2.1.-2.4 Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной</p>

		<p>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>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 1	<p>Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Тесты: 2.1-2.5; 3.1-3.4 Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>	<p>Выполняет тесты: 2.1-2.5; 3.1-3.4 Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p>
ОК 2.	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Контрольные нормативы и тесты: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. 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.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты: 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; Использует,</p>

		Самооценка выполненной работы.	приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Тесты: 3.1-3.4. Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Выполняет тесты: 3.1-3.4. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. 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 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Тесты и контрольные нормативы: 1.1-1.12; 3.1-3.4. Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы: 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
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Тесты: 2.1-2.5 Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений	Выполняет тесты: 2.1-2.5 Понимает термины по спортивной тематике и их использование. Практическая работа – направлена на оценку практических навыков. Выступает с

			презентацией
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Контрольные нормативы: 1-11 Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Выполняет контрольные нормативы: 1-11 Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Посещает систематически занятия;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Метод обобщения независимых характеристик – направлен на оценку данных, полученных в результате наблюдения за деятельностью студента в различных ситуациях.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	Сдаёт нормы ГТО. Посещает спортивные секции и кружки Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Качественная оценка – направлена на оценку уровня общих компетенций по таким параметрам как уровень	Делает самоанализ выполненных действий и устраняет ошибки. Заинтересован и

ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Понимает термины по спортивной тематике и их использование.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	Взаимооценка, направленная на оценку общих компетенций	Выполняет тесты: 2.1-2.5; 3.1. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.