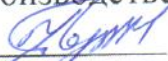


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебно-  
производственной работе

  
Н.Ф. Борзенко  
«31» августа 2018 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина: ОДБ.01 Физическая культура

квалификация выпускника:

18540 Слесарь по ремонту подвижного состава

16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов

12719 Кассир билетный

14621 Монтажник санитарно-технических систем и оборудования

19861 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии методическими рекомендациями ТОГИРРО «Профессиональная подготовка по рабочим профессиям» для профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации для лиц, обучающихся на базе основного общего образования без получения среднего общего образования.

Рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности),

протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Гудкова С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Сретенская Л.Н., преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации: 18540 Слесарь по ремонту подвижного состава, 16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов, 12719 Кассир билетный, 14621 Монтажник санитарно-технических систем и оборудования, 19861 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл.

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

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

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **140** часов,  
в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **70** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **70** часов.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	140
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	70
в том числе:	
практические занятия	62
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	70
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий;	30
Выполнение упражнений ОФП, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	16
Бег, ходьба	4
Планирование нагрузки	4
Игры, эстафеты	16
Занятия дополнительными видами спорта	
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачёт	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала 1.1.1 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности. 1.1.2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. . Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 1.1.3. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	<b>2</b>	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала 1.2.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 1.2.2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 1.2.3 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 1.2.4 Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>2</b>	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала 1.3.1 Освоение техники беговых упражнений 1.3.2 Бег из различных исходных положений 1.3.3 бег 30м. 1.3.4 бег 100м. 1.3.4 <i>Контрольный норматив. Контроль скоростных качеств. Челночный бег 4х9 м., бег 100 м.</i> Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции 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.	<b>2</b>	<b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>
<b>Тема 1.4.</b> <b>Кроссовый и эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала 1.4.1 Бег с изменением направления движения, бег по прямой с различной скоростью 1.4.2 бег с преодолением простейших препятствий 1.4.3 длительный бег в равномерном темпе 1.4.4 Бег 500м, 1000м 1.4.5 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) 1.4.6 Передача и приём эстафетной палочки в беге	<b>2</b>	<b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>



	1.4.7	Старт и стартовый разгон бегуна			2
	1.4.8	Эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м;			2
		Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег	4		2
		Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2		
		Содержание учебного материала			
<b>Тема 1.5. Прыжок в высоту</b>	1.5.1.	Прыжок в высоту способом: «прогнувшись»			2
	1.5.2	Прыжок в высоту способом: «перешагивания»	2		2
	1.5.3	Прыжок в высоту способом: «ножницы»			2
	1.5.4	Прыжок в высоту способом: «перекидной»			2
		Практическое занятие №3 Прыжок в высоту	4		2
		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.	2		
		Содержание учебного материала			
<b>Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1.6.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления	2		2
	1.6.2	Прыжки через скакалку, скамейку			2
	1.6.3	Прыжок в длину с места			2
	1.6.4	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги			
		Практическое занятие №4 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	4		2
		Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.	2		
		Содержание учебного материала			
<b>Тема 1.7. Профессионально- прикладная подготовка</b>	1.7.1	<i>Контрольный норматив. Контроль выносливости. Прыжки через скакалку</i>			2
	1.7.2	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)			2
	1.7.3	преодоление полосы препятствий			2
	1.7.4	толкание ядра	4		2
	1.7.5	бег по пересечённой местности, бег в равномерном темпе			2
	1.7.6	упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости			2
	1.7.7	составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики			3
		Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная подготовка	6		2
		Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2		
		<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		
		Содержание учебного материала			
<b>Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий</b>		Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов.	3		1
	2.1.1				
	2.1.2	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств			1



<b>Физическими упражнениями</b>	2.1.3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль ( тестирование ) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 2.2. Техника и тактика игры в нападении</b>	2.2.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям	2
	2.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	2
	2.2.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны	2
	2.2.4	Верхняя, нижняя, прямая подача	2
	2.2.5	Нападающий удар	2
	2.2.6	Тактика игры в нападении (игра через связующего игрока зоны №2 и №3)	2
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении		4
	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. Техника и тактика игры в защите</b>	Содержание учебного материала		
	2.3.1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	2
	2.3.2	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны	2
	2.3.3	Приём мяча после подачи	2
	2.3.4	Блокирование	2
	2.3.5	Подвижные игры	2
	2.3.6	Командные тактические действия (углом вперёд, углом назад)	2
	2.3.7	Учебная игра	3
	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. Учебно-тренировочная игра</b>	Содержание учебного материала		
	2.4.1	Упражнения по технике и тактике	3
	2.4.2	Командные тактические действия в нападении	3
	2.4.3	Тактические действия в защите	3
	2.4.4	Подвижные игры и эстафеты	3
	2.4.5	Правила игры в волейбол, судейство	2
	Учебно-тренировочная игра		3
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра		2
<b>Раздел 3.</b>	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра		2
	<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>



<p><b>Тема 3.1.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	Содержание учебного материала		3	3		
	3.1.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью				
	3.1.2	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций комплексы упражнений утренней гимнастики				
	Содержание учебного материала					
	3.3.1	Остановка в два шага, остановка прыжком. Повороты на месте после ведения и передачи. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево				
	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 сменной мест в движении.				
	3.3.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола				
	3.3.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)				
	3.3.5	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)				
	Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча					
<p><b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча. Техника перемещений, остановок.</p>	Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздачи мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка		2	2		
	Содержание учебного материала					
	3.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2	2		
	3.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2	2		
	3.4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока	2	2		
	3.4.4	Ведение мяча с последующей остановкой	2	2		
	Практическое занятие №11 Ведение мяча					
	Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз; ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».		1	1		
	Содержание учебного материала					
	<p><b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча</p>	Содержание учебного материала		2	2	
3.5.1		Бросок двумя руками от груди с места				
3.5.2		Бросок мяча одной рукой от плеча с места				
3.5.3		Бросок одной рукой сверху				
3.5.4		Штрафной бросок				
3.5.5		Бросок в прыжке с места, после ведения				
Практическое занятие №12						
Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.		1	1			
Содержание учебного материала						
<p><b>Тема 3.4.</b> Бросок мяча</p>		Содержание учебного материала				2
	3.5.1	Бросок двумя руками от груди с места				
	3.5.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места				
	3.5.3	Бросок одной рукой сверху				
	3.5.4	Штрафной бросок				
	3.5.5	Бросок в прыжке с места, после ведения				
	Практическое занятие №12					
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.		1	1		
	Содержание учебного материала					



<p><b>Тема 3.5.</b> Техника овладения мячом</p>	Содержание учебного материала		
	3.6.1	Вырывание мяча	3
	3.6.2	выбивание мяча (при ведении)	3
	3.6.3	перехват мяча (при передаче)	3
	Практическое занятие №13 Техника овладения мячом		1
	Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику		1
	Содержание учебного материала		
	3.7.1	Техника нападения	3
	3.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом	3
	3.7.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва	3
<p><b>Тема 3.6.</b> Техника нападения и техника защиты. Учебно-тренировочные игры</p>	3.7.4	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола	3
	3.7.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва	3
	3.7.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков	3
	3.7.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты. Правила игры. Судейство.	3
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты		4
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Правила игры. Судейство.		1
	<b>Гимнастика</b>		
	Содержание учебного материала		
	4.1.1	Методика составления и проведения комплексов упражнений	1
	4.1.2	Планирование индивидуальной нагрузки. Самоконтроль	1
<p><b>Тема 4.1.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	4.1.3	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). Упражнения для коррекции зрения.	1
	Содержание учебного материала		
	<b>ЮНОШИ</b>		
	4.2.1	упражнения на внимание, координацию движений	2
	4.2.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса	2
	4.2.3	Статические упражнения.	2
	4.2.4	Упражнения с набивными мячами	2
	4.2.5	Упражнения с гантелями	2
	Содержание учебного материала		
	<b>ДЕВУШКИ</b>		
4.2.1	упражнения для коррекции нарушений осанки. упражнения на внимание, координацию движений	2	
4.2.2	группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе перекат назад – вперёд	2	
4.2.3	кувырки вперёд, назад	2	
4.2.4	стойка на лопатках	2	
4.2.5	кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в	2	

			стойку на одно колено, другая назад			
	4.2.6		мост из положения лёжа на спине и поворот кругом			2
	4.2.7		равновесие на одной (ласточка), упражнения у гимнастической стенки			2
	Практическое занятие №16 Развитие силовых качеств			Практическое занятие №16 Акробатические упражнения	2	
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.			Самостоятельная работа обучающихся. Кувырок вперёд из упора присев, кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа. Кувырок назад в полу шпагат, уголок, упражнения на гибкость	2	
	Содержание учебного материала					
	4.3.1	Жим штанги лёжа	ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх			2
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	равновесие на одной ноге, прогнувшись			2
	4.3.3		повороты стоя, в приседе, махом			
	Практическое занятие №17 Развитие силовой выносливости			Практическое занятие №17 Упражнения в равновесии	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.			Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). Упражнения на гибкость и силу.	2	
	Содержание учебного материала					
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса	Упражнения в лазании			2
	4.4.2	сгибание ног на тренажёре	прыжки через короткую скакалку			2
	4.4.3	упражнения для мышц плечевого пояса	перевороты лёжа			2
	4.4.4	упражнения для мышц бёдер	упражнения на укреплении брюшного пресса и спины			2
	4.4.5	становая тяга	подтягивание (отжимание)			2
	4.4.6	упражнения на гибкость, растяжка	упражнения с обручем			2
	4.4.7	упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре	прыжки через скамейку			2
	4.4.8	жим в упоре на тренажёре	упражнения с мячом, обручем			2
	4.4.9	поднимание ног в угол на тренажёре				2
	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.			Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в лазании. Комплекс упражнений, перевороты лёжа.	2	
	<b>Тема 4.3. Развитие силовой выносливости</b>					
	<b>Тема 4.4. Комплексное развитие мышц</b>					



	отжимание, подтягивание.	приседания, упражнения на укрепление брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Составить и провести комплекс обще развивающих упражнений.	
<b>Тема 4.5. Контрольные нормативы</b>	Содержание учебного материала		
	4.5.1	Подъём гири подлинному циклу	Комплекс упражнений акробатики
	4.5.2	жим штанги лёжа	Комплекс упражнений в равновесии
	4.5.3	Упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)	Стибание рук в упоре на скамейке
	4.5.4	Подтягивание	Упражнение для пресса
	4.5.5	<i>Контрольный норматив. Отжимание</i>	<i>Контрольный норматив. Контроль гибкости.</i>
	Практическое занятие №19 Контрольные нормативы	Практическое занятие №19 Контрольные нормативы	4
	Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 5.1. Техника лыжных ходов</b>	5.1.1	Техника попеременного двух шажного хода	
	5.1.2	Техника одновременного одно шажного хода	2
	5.1.3	Техника одновременного без шажного хода	2
	5.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
		Практическое занятие №20 Техника лыжных ходов	2
	Самостоятельная работа: Игры с мячом		2
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 5.2. Преодоление подъемов и препятствий, поворотов</b>	5.2.1	Подъём способом «ёлочка»	
	5.2.2	Подъём способом «полу ёлочка»	3
	5.2.3	Подъём способом «лесенка»	3
		Практическое занятие №21 Преодоление подъёмов и препятствий	3
	Самостоятельная работа: Подъём способом «ёлочка», «полу ёлочка», «лесенка»		2
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 5.3. Спуски при передвижении на лыжах</b>	5.3.1	Спуск в высокой стойке	
	5.3.2	Спуск в низкой стойке	3
		Практическое занятие №22 Спуски при передвижении на лыжах	2
	Самостоятельная работа: Спуски с гор, подготовка, игры, эстафеты		1
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 5.4. Тактика лыжных гонок. Контрольный норматив.</b>	5.4.1	Распределение сил	
	5.4.2	Лидирование, обгон	3
	5.4.3	Финиширование	3
	5.4.4	Подвижные игры и эстафеты	3
	5.4.6	Контрольный норматив.	3



	№23 Практическое занятие Тактика лыжных гонок.		
	Контрольный норматив. Контроль выносливости. Контрольный норматив. 2000 м.,(дев), 3000 м. (юноши)	2	2
	Самостоятельная работа: Бег на скорость 2000 м.,(дев), 3000 м. (юноши)	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>	Содержание учебного материала		
	7.1.1 Физические упражнения для коррекции зрения		2
	7.1.2 Упражнения для коррекции осанки		2
	7.1.3 Упражнение для развития координационных способностей		2
	7.1.4		2
	Практическое занятие №20 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
	Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции зрения, упражнения для коррекции осанки, упражнение для развития координационных способностей	2	
	Содержание учебного материала		
	7.2.1 Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминутки		3
	7.2.2 Составление и выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики		3
7.2.3 Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики		3	
Практическое занятие №21 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	2	2	
Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2		
Содержание учебного материала			
7.3.1 Контрольный норматив. Бег 100 м.		3	
7.3.2 Тест на гибкость			
7.3.3 Контрольный норматив. Подтягивание, отжимание, рывок гири		3	
7.3.4 Контрольный норматив. Бег 2000м., 3000м.		3	
7.3.5 Контрольный норматив. Прыжок в длину с места		3	
Практическое занятие №22 Подготовка и сдача норм ГТО	6	2	
Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	4		
<b>Раздел 7.</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Передачи и остановки мяча (юноши)</b> <b>Упражнения ригмической гимнастики (девушки)</b>	Содержание учебного материала		
	8.1.1 передачи продольные, диагональные (юн) Упражнения для коррекции осанки (девушки)		2
	8.1.2 Угловой удар (юн). Упражнения для коррекции мышц бедер (девушки)		2
	8.1.3 Вбрасывание мяча (юн) Игры на внимание (дев)		2
	8.1.4 Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)		2
Практическое занятие №20 Передача и остановка мяча	2	2	



Тема 7.2. Игра вратаря и удары по воротам (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	Самостоятельная работа: Игры с мячом		2	
	Содержание учебного материала			
	8.2.1	Ловля мяча, катящегося снизу, сверху (юн) Комплексное развитие мышц (дев)		
	8.2.2	отбивание кулаком, в падении (юн) Развитие силовых качеств (дев)		
	8.2.3	Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу		
	Практическое занятие №21 Игра вратаря и удары по воротам			
	Самостоятельная работа: Игра «квадрат»			
	Содержание учебного материала			
	8.3.1	Открытие, отвлечение соперника (юн) Упражнения на координацию движений (дев)		
	8.3.2	быстрое нападение		
8.3.3	закрывание			
8.3.4	перехват			
8.3.5	отбор мяча			
8.3.6	Игровые ситуации			
8.3.7	Учебная игра			
Практическое занятие №22 Тактическая подготовка		6		
Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		1		
Тема 7.3. Тактическая подготовка (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	Содержание учебного материала		3	
	8.4.1	Упражнения по технике и тактике (юн) Упражнения для развития гибкости и растяжки (дев)		
	8.4.2	Командные тактические действия в нападении		
	8.4.3	Тактические действия в защите		
	8.4.4	Подвижные игры и эстафеты		
	8.4.5	Правила игры, судейство		
	8.4.6	Учебно-тренировочная игра		
	Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра			8
	<i>Контрольный норматив. Контроль скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа</i>			2
	руки за головой			2
Контрольные нормативы	Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра		2	
	Контрольные нормативы. Отжимание в упоре лёжа от пола. Прыжок в длину с места			
	<i>Дифференцированный зачет 2 семестр.</i>			
		2		
		70	Обязательная учебная нагрузка:	
		70	Самостоятельная учебная нагрузка	
		140	Максимальная учебная нагрузка:	

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**

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

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

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для 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., 2015.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

##### **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, 2012, 2011
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., и др. Физическая культура. М., Академия, 2010, 2012
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
7. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

##### **Интернет-ресурсы:**



1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press />
4. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
5. Физкультура: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
6. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
7. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
8. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
9. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
10. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>личностных:</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Тест 2.1;2.2;2.3;2.5. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Выполняет упражнения с оздоровительной и тренировочной направленностью при самостоятельных занятиях. Планирует индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях	Оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Тест 2.1;2.2;2.3. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний. Сдаёт нормативы по физической подготовке Заинтересован и планирует извлечение информации из	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



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



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



<p>ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Сдаёт нормы ГТО. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Осуществляет контроль за результатами своей деятельности.</p>	<p>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>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>Тест 3.2; 3.3; 3.4. Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. 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>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>Тест 3.2; 3.3; 3.4. Осуществляет контроль за результатами своей деятельности. Участвует в соревнованиях, эстафетах и других внеклассных мероприятиях. Занимается в спортивных секциях. Умеет работать в паре, в группе, команде. Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. 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>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Тест 2.1; 2.2; 2.3. Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных</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</p>



	оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья.	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.
<i>метапредметных:</i>		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Называет на какие группы мышц влияет то или иное упражнение. Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья	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.
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	К.н. 1.9;1.11 Умеет работать в паре, в группе, команде. Умеет находить контакты с товарищами и преподавателем Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.	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.
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Тест 2.1.-2.5. Называет на какие группы мышц влияет то или иное упражнение. Называет основные принципы построения занятий и их гигиены влияния на организм тех или иных упражнений.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
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;	Тест 2.1.-2.5. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении	Тест 3.1. Заинтересован и планирует извлечение информации из	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление



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



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



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



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