


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

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе


Н.Ф. Борзенко
« 31 » августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОДБ.05 Физическая культура

по специальности: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте) (базовая подготовка)

Тюмень 2018

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ 05 Физическая культура разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г. и Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Рассмотрена на заседании ПЦК профессионального цикла автоматике, информатики и сервиса

Протокол №1 от 31 сентября 2018 г.

Председатель ПЦК _____ И.А.Зорина

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Сретенская Л.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций под редакцией Бишаевой А.А., рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г. и Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Программа учебной дисциплины ОДБ.04 Физическая культура может быть использована при обучении студентов по специальностям и профессиям СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки, повышении квалификации кадров в образовательных учреждениях.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл и реализуется на базе основного общего образования.

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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с

валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите; •

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития
ОК5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК6	Работать в коллективе, команде эффективно обращаться с коллегами, руководством, клиентами
ОК7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов,
в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	108
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий;	21
Выполнение упражнений ОФП, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	16
Бег, ходьба	4
Планирование нагрузки	4
Игры, эстафеты	13
Занятия дополнительными видами спорта	
Промежуточная аттестация: другая форма контроля (1 семестр), дифференцированный зачёт (2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
Детская атлетика			
Содержание учебного материала			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами легкой атлетической активности.	1
	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.	4
	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.	1
Содержание учебного материала			
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	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 типичные	1
	1.2.4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3
	Содержание учебного материала		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	1.3.1	Освоение техники беговых упражнений	2
	1.3.2	Бег из различных исходных положений	2
	1.3.3	бег30м.	2
	1.3.4	бег100м.	2
	1.3.4	<i>Контрольный норматив. Контроль скоростных качеств. Челночный бег-4х9 м., бег 100 м.</i>	2
Практическое занятие №1 Бег на коротких дистанциях			
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.			2
Содержание учебного материала			
Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	1.4.1	Бег с изменением направления движения, бег по прямой с различной скоростью	2
	1.4.2	бег с преодолением препятствий	2
	1.4.3	длительный бег в равномерном темпе	2
	1.4.4	Бег 500м, 1000м	2
	1.4.5	2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	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 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			
	1.5.1.	Прыжок в высоту способом: «прогнувшись»			2
	1.5.2	Прыжок в высоту способом: «перешагивания»			2
	1.5.3	Прыжок в высоту способом: «ножницы»			2
	1.5.4	Прыжок в высоту способом: «перекладной»	4		2
		Практическое занятие №3 Прыжок в высоту			
		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			
	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			
	1.6.4	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	4		2
		Практическое занятие №4 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги			
		Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ног с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.	2		
		Содержание учебного материала			
	1.7.1	Контрольный норматив. Контроль выносливости. Прыжки через скакалку			2
	1.7.2	метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши)			2
	1.7.3	преодоление полосы препятствий			2
	1.7.4	толкание ядра			2
	1.7.5	бег по пересечённой местности, бег в равномерном темпе			2
	1.7.6	упражнения на развитие внимания, координация движений, ловкости			3
	1.7.7	составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	6		2
		Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная подготовка			
		Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения, метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2		
		Волейбол	13		
		Раздел 2.			

Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		Содержание учебного материала	
2.1.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов.		1
2.1.2	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств		1
2.1.3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3	1
Содержание учебного материала			
2.2.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		2
2.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		2
2.2.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны		2
2.2.4	Верхняя, нижняя, прямая подачи		2
2.2.5	Нападающий удар		2
2.2.6	Тактика игры в нападениях (игра через связующего игрока зоны №2 и №3)		2
Практическое занятие №6 Техника игры в нападениях		4	2
Самостоятельная работа: Стойки и перемещения: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстрые ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить подвижные игры и эстафеты.		2	
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 перемещения 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	2
Самостоятельная работа обучающих: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстрые ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.		2	
Содержание учебного материала			
2.4.1	Упражнения по технике и тактике		3
2.4.2	Командные тактические действия в нападениях		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		3
2.4.6	Учебно-тренировочная игра		2
Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра		2	2
Тема 2.3. Техника и тактика игры в защите			
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра			

	Самостоятельная работа: подбирать и готовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол.	2	
Раздел 3.	Удальство. Учебная игра	2	
	Высший б	13	
Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала		
	3.1.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью		3
	3.1.2 Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций и комплексы упражнений утренней гимнастики	3	3
	Содержание учебного материала		
	3.3.1 Остановка в два шага, остановка прыжком. Повороты на месте после веденния и передачи. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево		2
	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.		2
	3.3.3 Ловля и передача мяча с отскоком от пола		2
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча. Техника перемещений, остановок.	3.3.4 Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2
	3.3.5 Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		2
	Практическое занятие №10 Ловля и передачи мяча	2	2
	Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стое от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце: восьмёрка	2	
	Содержание учебного материала		
	3.4.1 Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2
	3.4.2 Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		2
	3.4.3 Ведение мяча с изменением высоты отскока		2
	3.4.4 Ведение мяча с последующей остановкой		2
Тема 3.3. Ведение мяча	Практическое занятие №11 Ведение мяча	1	2
	Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стое от стены, отжимание стое 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, «связишь».	1	
	Содержание учебного материала		
	3.5.1 Бросок двумя руками от груди с места		2
	3.5.2 Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2
	3.5.3 Бросок одной рукой сверху		2
	3.5.4 Штрафной бросок		2
	3.5.5 Бросок в прыжке с места, после веденния		2
Тема 3.4. Бросок мяча			

	Практическое занятие №12		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.		1	
	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	2
	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: действия в системе быстрого прорыва		3
	3.7.4	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водителю», «Гоймай мяч», «За мячом», «Обоги 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	2
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Правила игры. Судейство.		1	
	Гимнастика		12	
	Содержание учебного материала			
	4.1.1	Методика составления и проведения комплексов упражнений		1
	4.1.2	Планирование индивидуальной нагрузки. Самоконтроль		1
	4.1.3	Комплексы упражнений вводной и провольственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки), Упражнения для коррекции зрения.	2	1
	Содержание учебного материала			
	ЮНОШИ			
	4.2.1	Упражнения на внимание, координацию движений		2
	4.2.2	Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса		2
	ДЕВУШКИ			
		упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, координацию движений		2
		группировка сиди. лёжа на спине, группировка в приседе перекат назад – вперед		2
	Тема 4.2. Развитие силовых качеств, координационных способностей, внимания			
	Тема 4.1. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			
	Тема 3.6. Техника нападения и техника защиты. Учебно-тренировочные игры			
	Тема 3.5. Техника овладения мячом			

	4.2.3	Статические упражнения.	кувырки вперед, назад				2
	4.2.4	Упражнения с набивными мячами	стойка на лопатках				2
	4.2.5	Упражнения с гантелями	кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад				2
	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 вперед 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 диску	равновесие на одной ноге, прогнувшись				2
	4.3.3	Практическое занятие №17 Развитие силовой выносливости	повороты стоя, в приседе, махом				
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.		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 бедер	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 велозргомстре	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		Практическое занятие №18 Комплексное развитие				2

**Тема 4.4.
Комплексное развитие
мышц**

**Тема 4.3.
Развитие силовой
выносливости**

	мышц	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	мышц	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в лазании. Комплекс упражнений, перевороты лёжа, приседания, упражнения на укреплении брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Составить и провести комплекс обще развивающих упражнений.	2	
	Содержание учебного материала					
	4.5.1	Подъём гири подлинному числу	Комплекс упражнений акробатики			2
	4.5.2	жим штанги лёжа	Комплекс упражнений в равновесии			2
	4.5.3	Упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)	Сгибание рук в упоре на скамейке			2
	4.5.4	Подтягивание	Упражнение для пресса			2
	4.5.5	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>Контрольные нормативы</i>			2
	Практическое задание №19 Контрольные нормативы		Практическое задание №19 Контрольные нормативы		4	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.					
	Раздел 5.					
	Льжкая подготовка					
	Содержание учебного материала					
	5.1.1	Техника попеременного двух шажного хода			8	
	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 задание №20 Техника льжжных ходов				2	2
	Самостоятельная работа: Игры с мячом				2	
	Содержание учебного материала					
	5.2.1	Подъём способом «ёлочка»				3
	5.2.2	Подъём способом «полу ёлочка»				3
	5.2.3	Подъём способом «лесенка»				3
	Практическое задание №21 Преодоление подъёмов и препятствий				2	2
	Самостоятельная работа: Подъём способом «ёлочка», «полу ёлочка», «лесенка»				2	
	Содержание учебного материала					
	5.3.1	Спуск в высокой стойке				3
	5.3.2	Спуск в низкой стойке				2
	Практическое задание №22 Спуски при передвижении на лыжах				2	
	Самостоятельная работа: Спуски с гор. подготовка, игры, эстафеты				1	
	5.4.1	Распределение сил				3
	5.4.2	Лидирование, обгон				3
	Тема 5.4. Тактика льжжных гонок. Контрольные нормативы.					

	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.	2	2
		Контрольный норматив. Контроль выносливости. Контрольный норматив. 2000 м.,(дев), 3000 м. (юноши)	2	
		Самостоятельная работа: Бег на скорость 2000 м. (дев), 3000 м. (юноши)	2	
Раздел 6.	Плавание			10
	Содержание учебного материала			
Тема 6.1. Техника плавания способом «Кроль на груди»	6.1.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании «кролем на груди»		2
	6.1.2	Плавание кролем на груди в полной координации		2
	6.1.3	Преодоление дистанции 100м., 200 м.		2
	6.1.4	Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.		2
		Практическое занятие №20 Техника плавания способом «кроль на груди»	4	2
		Самостоятельная работа: Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты (бег на короткие дистанции, кроссовый бег, отжимание, подтягивание, упражнения на развитие брюшного пресса	2	
	Содержание учебного материала			
Тема 6.2. Техника плавания способом «Кроль на спине»	6.2.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании «кролем на спине»		3
	6.2.2	Плавание кролем на спине в полной координации		3
	6.2.3	Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки)	2	3
		Практическое занятие №21 Техника плавания способом «Кроль на спине»	2	2
		Самостоятельная работа: Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты (бег на короткие дистанции, кроссовый бег, отжимание, подтягивание, упражнения на развитие брюшного пресса	2	
	Содержание учебного материала			
Тема 6.3. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	6.3.1	Старт с места, старт с тумбочки		3
	6.3.2	Освоение поворотов		3
	6.3.3	Преодоление отрезков на время 25-100м. по 2-6 раз разными стилями плавания		3
	6.3.4	перехват		3
		Практическое занятие №22 Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	2
		Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	2	
	Содержание учебного материала			
Тема 6.4. Техника плавания способом «Кроль на спине».	6.4.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании способом «брасс»		3
	6.4.2	Плавание способом «брасс» в полной координации		3
	6.4.3	Преодоление дистанций в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Зес учёта времени		3
	6.4.4	Подвижные игры и эстафеты		3
		Практическое занятие №23 Техника плавания способом «Кроль на спине»	2	2
		Контрольный норматив. Контроль скорости-силовых качеств.		2
		Самостоятельная работа: Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты (бег на короткие дистанции, кроссовый бег, отжимание, подтягивание, упражнения на развитие брюшного пресса	2	

Раздел 7.

Учебно-методические занятия

10

Раздел 7.		Учебно-методические занятия		10		
Содержание учебного материала						
Тема 7.1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний физического воспитания.	7.1.1	Физические упражнения для коррекции зрения		2		
	7.1.2	Упражнения для коррекции осанки		2		
	7.1.3	Упражнения для развития координационных способностей		2		
	7.1.4			2		
Практическое занятие №20 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				2		
Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции зрения, упражнения для коррекции осанки, упражнения для развития координационных способностей				2		
Содержание учебного материала						
Тема 7.2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	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	
	Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.				2	
Содержание учебного материала						
Тема 7.3. Подготовка и сдача норм ГТО	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		
Самостоятельная работа: Физически подготовка, игры.				4		
Мини-футбол						
Содержание учебного материала						
Тема 8.1. Передачи и остановки мяча (ноониш) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	8.1.1	передачи продольные, диагональные (юн) Упражнения для коррекции осанки (девушки)		2		
	8.1.2	Угловой удар (юн). Упражнения для коррекции мышц бедра (девушки)		2		
	8.1.3	Воробьявание 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		
Самостоятельная работа: Игры с мячом				2		
Содержание учебного материала						
Тема 8.2. Игра вратаря и удары по	8.2.1	Ловля мяча, катящегося снизу, сверху (юн) Комплексное развитие мышц (дев)			3	

воротам (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	8.2.2	отбивание кулаком, в падении (юн) Развитие силовых качеств (дев)		3
	8.2.3	Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу		3
Тема 8.3. Тактическая подготовка (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	Самостоятельная работа: Игра «квадрат»		2	2
	Содержание учебного материала			
	8.3.1	Открытие, отвлечение соперника (юн) Упражнения на координацию движений (дев)		3
	8.3.2	быстрое нападение		
	8.3.3	закрывание		3
	8.3.4	перехват		3
	8.3.5	отбор мяча		3
	8.3.6	Игровые ситуации		3
	8.3.7	Учебная игра		3
	Практическое занятие №22 Тактическая подготовка		6	2
Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		1		
Содержание учебного материала				
Тема 8.4. Учебно-тренировочная игра, Правила игры, судейство(юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	8.4.1	Упражнения по технике и тактике (юн) Упражнения для развития гибкости и растяжки (дев)		3
	8.4.2	Командные тактические действия в нападении		3
	8.4.3	Тактические действия в защите		3
	8.4.4	Подвижные игры и эстафеты		3
	8.4.5	Правила игры, судейство		3
	8.4.6	Учебно-тренировочная игра	8	3
	Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра			2
<i>Контрольные нормативы</i>				
Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра		2		
Контрольные нормативы. Отжимание в упоре лёжа от пола. Прывжок в длину с места		2		
<i>Дифференцированный зачет 2 семестр.</i>				
Обязательная учебная нагрузка:		117		
Самостоятельная учебная нагрузка		58		
Максимальная учебная нагрузка:		175		

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 прессы;
- 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-yospitanie-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. неприятно 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 целенаправленной двигательной</p>	<p>Тест1.1-1.12 Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики,</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>активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>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>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 само страховку.</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 ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Тест 3.1;3.2;3.4;3.5 выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом</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</p>

	<p>состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Осуществляет контроль за результатами своей деятельности.</p>	<p>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.</p> <p>Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем</p> <p>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.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>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.</p> <p>Осуществляет контроль за результатами своей деятельности.</p> <p>Участвует в соревнованиях, эстафетах и других внеклассных мероприятиях.</p> <p>Занимается в спортивных секциях</p> <p>Умеет работать в паре, в группе, команде.</p> <p>Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем</p> <p>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.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Тест 2.1; 2.2; 2.3.</p> <p>Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов</p>

		деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
метапредметных:		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, 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 оздоровительных 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 когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Тест 3.1. Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	К.н. 1.1-1.11 Участует в соревнованиях, эстафетах и других внеклассных	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.

	<p>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>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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Тест 3.1. К.н. 1.1.1.-1.1.1. 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 стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма (входной, текущий контроль). Итоговый контроль физической подготовки (дифференцированный</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>

		зачёт)	
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>		<p>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)</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>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности. использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>		<p>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</p>	<p>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,</p>
<p>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).</p>		<p>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</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.</p>
<p>Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)</p>			<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
Шифр	Наименование		
ОК 1	<p>Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Тест 1.1-1.12 Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций</p>	<p>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</p>
ОК 2.	<p>Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения</p>	<p>Тест 1.1-1.12 Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе</p>	<p>Экспертная оценка – направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения работы. Обратная связь – направлена на анализ и обсуждение результатов</p>

	профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	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.	деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента
ОК 3.	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.
ОК 4	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.
ОК 5	Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности. Понимает термины по спортивной тематике и их использование.	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.
ОК 6.	Работает в коллективе и команде, эффективно общаться 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.
ОК 7	Берет на себя	Находит контакты с	Взаимооценка – направлена на

	ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи, выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.	взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия – направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
ОК 8	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.
ОК 9	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.