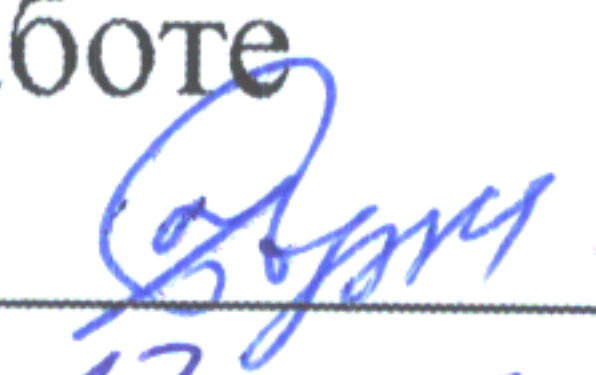


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко  
« 17 » апреля 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

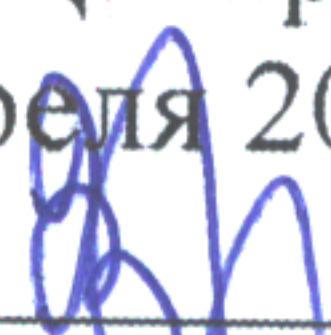
учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Тюмень 2019



Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. N 834

Рассмотрена на заседании ПЦК профессионального цикла автоматизи, информатики и сервиса  
Протокол №9 от 10 апреля 2019 г.  
Председатель ПЦК  И.А.Зорина

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

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



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.03. Операционная деятельность в логистике.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура может быть использована при обучении студентов по данной специальности.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций, предусмотренных ФГОС по специальности:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов

самостоятельной работы обучающегося 108 часов

консультации 10 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
Работа над рефератами и сообщениями по видам спорта	7
Составление и проведение комплексов упражнений (производственной гимнастики, для развития физических качеств, для коррекции осанки, утренней гимнастики)	20



Составление и ведение дневника самоконтроля	10
Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление графика соревнований, оформление протоколов соревнований, судейство соревнований)	20
Занятия в секциях	30
Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной направленностью (прогулка, медленный бег, плавание и т.д.)	15
Оказание доврачебной помощи	6
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		
	1.1.1 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельности активности.		1
	1.1.2 Профилатика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
	1.1.3 Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессии (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала		
	1.2.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1
	1.2.2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	1
	1.2.3 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		1
1.2.4 Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		1	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	1.3.1 Беговые упражнения		2
	1.3.2 Бег из различных исходных положений		2
	1.3.3 бег30м.		2
	1.3.4 бег100м.		2
	1.3.4 челночный бег		2
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции	2	2
<i>Контрольный норматив: Контроль скоростных качеств</i>	2	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	4		
<b>Тема 1.4.</b> <b>Кроссовый бег</b>	Содержание учебного материала		
	1.4.1 Бег с изменением направления движения		2
	1.4.2 бег с преодолением простейших препятствий		2
	1.4.3 длительный бег в равномерном темпе		2
	1.4.4 Бег 500м, 1000м		2
	1.4.5 Бег 3000 м		2
	1.4.6 Передача и приём эстафетной палочки в беге		2
1.4.7 Старт и стартовый разгон бегуна		2	
<b>Тема 1.5.</b>	Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	6	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала		



Силовая подготовка			
1.5.1.	подтягивание		2
1.5.2	поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		2
1.5.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)		2
1.5.4	упражнения с гантелями		2
1.5.5	поднимание ног в угол		2
1.5.6	подтягивание ног к груди		2
Практическое занятие №3 Силовая подготовка		2	
<i>Контрольный норматив: Контроль силовых качеств</i>		2	
Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.		4	
Содержание учебного материала			
1.6.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления		2
1.6.2	Прыжки через скакалку, скамейку		2
1.6.3	Прыжок в длину с места		2
Практическое занятие №4 Прыжок в длину с места		2	
Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.		2	
Содержание учебного материала			
1.7.1	Прыжки через скакалку		2
1.7.2	эстафеты		2
1.7.3	преодоление полосы препятствий		2
1.7.4	подвижные игры		2
1.7.5	бег по пересечённой местности		2
1.7.6	упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости		2
1.7.7	составление и проведение комплексов упражнений в водной и проиоизводительной гимнастики		3
Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная подготовка		6	
Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения		6	
Содержание учебного материала			
Вolleyбол		24	
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	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		2
Практическое занятие №6 Техника игры в нападении		8	
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,		8	



	подвижные игры и эстафеты.		
	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		3
	2.3.7 Учебная игра		
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите	8	
	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.	8	
	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
	2.4.6 Учебно-тренировочная игра		3
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	8	
	Самостоятельная работа: подбирать и подготавливать, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	8	
	Баскетбол		
	Содержание учебного материала	24	
	3.1.1 Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменной мест в движении		2
	3.1.2 Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		2
	3.1.3 Ловля и передача мяча с отскоком от пола		2
	3.1.4 Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2
	3.1.5 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 передача мяча	4	
	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).	4	
	Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка		
	Содержание учебного материала		
	3.2.1 Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2
	3.2.2 Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		2
	3.2.3 Ведение мяча с изменением высоты отскока		2
	3.2.4 Ведение мяча с последующей остановкой		2
	Практическое занятие №11 Ведение мяча	4	
	Тема 3.2. Ведение мяча		
	Тема 3.1. Ловля и передача 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, «слипший».	4	
	Содержание учебного материала		
	3.3.1 Бросок двумя руками от груди с места		2
	3.3.2 Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2
	3.3.3 Бросок одной рукой сверху		2
	3.3.4 Штрафной бросок		2
	3.3.5 Бросок в прыжке с места, после ведения		2
	Практическое занятие №12 Бросок мяча	4	
	<i>Контрольный норматив. Штрафной бросок</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.	6	
	Содержание учебного материала		
	3.4.1 Вырывание мяча		3
	3.4.2 выбивание мяча (при ведении)		3
	3.4.3 перехват мяча (при передаче)		3
	Практическое занятие №13 Техника овладения мячом	2	
	Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	2	
	Содержание учебного материала		
	3.5.1 Техника нападения		3
	3.5.2 Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		3
	3.5.3 Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		3
	3.5.4 Техники защиты		3
	3.5.5 Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		3
	3.5.6 Групповые действия: взаимодействие двух игроков		3
	3.5.7 Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		3
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты	4	
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	4	
	Содержание учебного материала		
	3.6.1. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водичкему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обогони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		3
	3.6.2 Учебные игры		3
	3.6.3. Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		3
	Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	4	
	Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры		
	Тема 3.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры		



<b>Раздел 4.</b>		<b>Гимнастика. Атлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>	
Содержание учебного материала					
4.1.1 Упражнения с гантелями					2
4.1.2 Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса					2
4.1.3 Статические упражнения.					2
<b>Развитие силовых качеств</b>		<b>Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1.		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>8</b>	
Содержание учебного материала					
4.3.1 Жим штанги лёжа					
4.3.2 Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу					2
<b>Развитие силовой выносливости</b>		<b>Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости</b>		<b>8</b>	
Тема 4.2.		Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.		<b>8</b>	
Содержание учебного материала					
4.4.1 Упражнения для брюшного пресса					2
4.4.2 сгибание ног на тренажёре					2
4.4.3 упражнения для мышц плечевого пояса					2
4.4.4 упражнения для мышц бёдер					2
4.4.5 становая тяга					2
4.4.6 упражнения на гибкость, растяжка					2
4.4.7 упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре					2
4.4.8 жим в упоре на тренажёре					2
4.4.9 поднимание ног в угол на тренажёре					2
<b>Комплексное развитие мышц</b>		<b>Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц</b>		<b>6</b>	
Тема 4.3.		Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.		<b>6</b>	
Содержание учебного материала					
4.5.1 Подъём гири подлинному циклу					2
4.5.2 жим штанги лёжа					2
4.5.3 упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)					2
4.5.4 подтягивание					2
4.5.5 отжимание					2
<b>Контрольные нормативы</b>		<b>Практическое занятие№19 Контрольные нормативы</b>		<b>2</b>	
Тема 4.4.		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>2</b>	
Содержание учебного материала					
4.5.1 Минни-Футбол					22
4.5.1.1 Содержание учебного материала		передачи продолжные, диагональные			2
<b>Раздел 5.</b>					
Тема 5.1.					
<b>Передачи и остановки мяча</b>					



	5.1.2	Угловой удар			2
	5.1.3	Бросывание мяча			2
	5.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)			2
	Практическое занятие №20 Передача и остановка мяча			6	
	Самостоятельная работа: Игры с мячом			6	
	Содержание учебного материала				
	5.2.1	Ловля мяча, катящегося снизу, сверху			3
	5.2.2	Отбивание кулаком, в падении			3
	5.2.3	Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу			3
	Практическое занятие №21 Игра вратаря и удары по воротам			6	
	Самостоятельная работа: Игра «квадрат»			6	
	Содержание учебного материала				
	5.3.1	Открывание, отвлечение соперника			3
	5.3.2	Быстрое нападение			3
	5.3.3	Закрывание			3
	5.3.4	перехват			3
	5.3.5	отбор мяча			3
	5.3.6	Игровые ситуации			3
	5.3.7	Учебная игра			3
	Практическое занятие №22 Тактическая подготовка			6	
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.			6	
	Содержание учебного материала				
	5.4.1	Упражнения по технике и тактике			3
	5.4.2	Командные тактические действия в нападении			3
	5.4.3	Тактические действия в защите			3
	5.4.4	Подвижные игры и эстафеты			3
	5.4.5	Правила игры, судейство			3
	5.4.6	Учебно-тренировочная игра			3
	Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра			4	
	Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра			4	
	<i>1;3;5 семестр: Зачет, Контроль физических качеств</i>				
	<i>2;4;6 семестр: Дифференцированный. Контроль физических качеств</i>				
	<i>Экзамен</i>				
<b>Консультации</b>				10	
				118	
				108	
				10	
				236	

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. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

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

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка ;
- велоэргометр;
- снаряд лыжника;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- гантели;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная с антеннами;
- ракетки для игры в бадминтон;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;
- 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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. М., Академия, 2017.

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2012.
2. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал

**Интернет-ресурсы:**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
2. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный
3. - Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный



4. - Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/>, свободный
5. - Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный
6. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
7. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа <http://www.fizkult-ura.com>
8. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
<b>Умения:</b>		
Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Выполняет к.н и тесты - 1.1-1.12; 2.1-2.5; 3.1-3.4. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО.
<b>Знания:</b>		
Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Выполняет тест 2.1.-2.4 Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.
Знает основы здорового образа		Выполняет тест 2.1.-2.4



жизни		<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>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p> <p>Контролирует нагрузку по ЧСС.</p> <p>Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>
<b>Результаты обучения (развитие общих компетенций)</b>		<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>
<b>Шифр</b>	<b>Наименование</b>		
<b>ОК 1.</b>	<p>Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p> <p>- проводит самооценку выполненной работы.</p>	<p>Выполняет тесты и контрольные нормативы: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12.</p> <p>Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой;</p> <p>Посещает систематически занятия;</p> <p>Выполняет все виды работ, предлагаемых преподавателем;</p> <p>Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий;</p> <p>Проводит самооценку выполненной работы.</p>
<b>ОК 2.</b>	<p>Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p> <p>- проводит самооценку выполненной работы.</p>	<p>Выполняет тесты и контрольные нормативы: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12.</p> <p>Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой;</p> <p>Посещает систематически занятия;</p> <p>Выполняет все виды работ, предлагаемых преподавателем;</p> <p>Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий;</p> <p>Проводит самооценку выполненной работы.</p>
<b>ОК 3.</b>	<p>Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений.</p> <p>Кейс – метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений</p>	<p>Выполняет тесты: 3.1-3.4.</p> <p>Приобретает навыки судейства</p> <p>Владеет техникой и тактикой спортивных игр</p> <p>Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности.</p> <p>Проводит самоанализ выполненных действий</p> <p>Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С)</p> <p>Проводит коррекцию своей деятельности.</p>



<p><b>ОК 8</b></p>	<p>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>Устраняет ошибки своей деятельности</p> <p>Выполняет тесты и контрольные нормативы: 1.1-1.12; 3.1-3.4. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>
--------------------	--	---	---