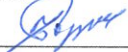


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко
«29» апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура


специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Тюмень 2020

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 транспортной логистики и сервиса

Протокол №9 от 22 апреля 2020 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
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
Промежуточная аттестация <i>3,5 – другие формы контроля</i> <i>4,6 семестр – дифференцированный зачет</i>	

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
Раздел 1.	Легкая атлетика	24	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала 1.1.1 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности. 1.1.2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 1.1.3 Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1 1 1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала 1.2.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 1.2.2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 1.2.3 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 1.2.4 Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	1 1 1 1
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала 1.3.1 Беговые упражнения 1.3.2 Бег из различных исходных положений 1.3.3 бег30м. 1.3.4 бег100м. 1.3.4 челночный бег Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции <i>Контрольный норматив: Контроль скоростных качеств</i> 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 2	2 2 2 2 2 2 2
Тема 1.4. Кроссовый бег	Содержание учебного материала 1.4.1 Бег с изменением направления движения 1.4.2 бег с преодолением простейших препятствий 1.4.3 длительный бег в равномерном темпе 1.4.4 Бег 500м, 1000м 1.4.5 Бег 3000 м 1.4.6 Передача и приём эстафетной палочки в беге 1.4.7 Старт и стартовый разгон бегуна Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	6 6	2 2 2 2 2 2 2
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
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	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 ног с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.			2	
	Содержание учебного материала				
Тема 1.7. Профессионально-прикладная подготовка	1.7.1	Прыжки через скакалку			2
	1.7.2	эстафеты			2
	1.7.3	преодоление полосы препятствий			2
	1.7.4	подвижные игры			2
	1.7.5	бег по пересечённой местности			2
	1.7.6	упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости			2
	1.7.7	составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики			3
Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная подготовка			6		
Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения			6		
Волейбол			24		
Раздел 2.	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
Тема 2.1. Техника игры в нападении	2.2.6	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		8	
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении				
	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 перемещений вперёд, назад, в стороны		2
	2.3.3 Приём мяча после подачи		2
	2.3.4 Блокирование		2
	2.3.5 Подвижные игры		2
	2.3.6 Командные тактические действия		3
	2.3.7 Учебная игра	8	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практическое занятие №7 Техника игры в защите 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	8	3
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	8	
Раздел 3.	Баскетбол	24	
	Содержание учебного материала		
	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
Тема 3.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие №10 Ловля и передачи мяча Самостоятельная работа: отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка	4	
	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
Тема 3.2. Ведение мяча	Практическое занятие №11 Ведение мяча	4	

	<p>Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».</p>	4
<p>Тема 3.3. Бросок мяча</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>3.3.1 Бросок двумя руками от груди с места</p> <p>3.3.2 Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>3.3.3 Бросок одной рукой сверху</p> <p>3.3.4 Штрафной бросок</p> <p>3.3.5 Бросок в прыжке с места, после ведения</p> <p>Практическое занятие №12 Бросок мяча</p> <p><i>Контрольный норматив. Штрафной бросок</i></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.</p>	4 2 6
<p>Тема 3.4. Техника овладения мячом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>3.4.1 Вырывание мяча</p> <p>3.4.2 выбивание мяча (при ведении)</p> <p>3.4.3 перехват мяча (при передаче)</p> <p>Практическое занятие №13 Техника овладения мячом</p> <p>Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику</p>	3 3 3
<p>Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>3.5.1 Техника нападения</p> <p>3.5.2 Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом</p> <p>3.5.3 Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва</p> <p>3.5.4 Техники защиты</p> <p>3.5.5 Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва</p> <p>3.5.6 Групповые действия: взаимодействие двух игроков</p> <p>3.5.7 Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты</p> <p>Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты</p> <p>Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.</p>	3 3 3 3 3 3 3
<p>Тема 3.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>3.6.1. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>3.6.2. Учебные игры</p> <p>3.6.3. Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников</p> <p>Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.</p>	3 3 3 4 4

Раздел 4.	Гимнастика. Атлетическая гимнастика	24
	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
Тема 4.1.	Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств	8
Развитие силовых качеств	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,	8
	Содержание учебного материала	
	4.3.1 Жим штанги лёжа	2
	4.3.2 Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	2
Тема 4.2.	Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости	8
Развитие силовой выносливости	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.	8
	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 станова 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 тренажере	2
Тема 4.3.	Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц	6
Комплексное развитие мышц	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	6
	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
Тема 4.4.	Практическое занятие№19 Контрольные нормативы	2
Контрольные нормативы	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,	2
Раздел 5.	Мини-футбол	22
	Содержание учебного материала	
Тема 5.1.	Передачи продольные, диагональные	2
	5.1.1 передачи продольные, диагональные	2

	5.1.2	Угловой удар			2
	5.1.3	Вбрасывание 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	
Тема 5.2. Игра вратаря и удары по воротам	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	
Тема 5.3. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала				
	5.3.1	Открытие, отвлечение соперника			3
	5.3.2	быстрое нападение			
	5.3.3	закрывание			3
	5.3.4	перехват			3
	5.3.5	отбор мяча			3
	5.3.6	Игровые ситуации			3
	5.3.7	Учебная игра			3
	Практическое занятие №22 Тактическая подготовка			6	
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.			6	
Тема 5.4. Учебно-тренировочная игра	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	
Итоговая (промежуточная) аттестация	1;3;5 семестр: Зачет, Контроль физических качеств				
	2;4;6 семестр: Дифференцированный. Контроль физических качеств				
Экзамен					
Консультации				10	
		Обязательная учебная нагрузка:		118	
		Самостоятельная учебная нагрузка:		108	
		Консультации:		10	
		Максимальная учебная нагрузка:		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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации 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 учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Печатные издания:

Основные:

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:

1. Андрухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013 (10)
2. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный
2. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный

3. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/> , свободный

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
Умения: 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.
Знания: Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Выполняет тест 2.1.-2.4 Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.
Знает основы здорового образа жизни	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на	Выполняет тест 2.1.-2.4 Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.

		демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 1.	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. - проводит самооценку выполненной работы.	Выполняет тесты и контрольные нормативы: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Выполняет все виды работ. предлагаемых преподавателем; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. - проводит самооценку выполненной работы.	Выполняет тесты и контрольные нормативы: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Выполняет все виды работ. предлагаемых преподавателем; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Кейс – метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений	Выполняет тесты: 3.1-3.4. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	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

	планировать повышение квалификации.		
--	---	--	--