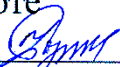


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко
«29» апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура

по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Тюмень 2020

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: **38.02.03 Операционная деятельность в логистике.**

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

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальная учебная нагрузка студентов **178** часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов **118** часов;
самостоятельная работа студентов **58** часов,
консультации **2** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 178 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 114 |
| теоретические занятия | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| в том числе: | |
| работа над докладами, сообщениями, рефератами | 8 |
| составление и проведение комплексов упражнений (производственной и утренней гимнастики, для развития физических качеств, для коррекции осанки и зрения) | 20 |
| составление и ведение дневника самоконтроля | 10 |
| организация и проведение соревнований по видам спорта (составление положения о соревнованиях, судейство соревнований) | 10 |
| кроссовая подготовка, лыжная подготовка, футбол, волейбол, баскетбол, общая и специальная физическая подготовка | 10 |
| Консультации | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр – зачет; 2 семестр - дифференцированный зачет | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> | 1 | |
| Раздел 1 Теоретическая часть | | 11 | |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и специальность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> | 1 | 1 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> | 1 | |
| Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> | 1 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|----------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Самостоятельная работа: подготовка докладов, сообщений, рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура». Составление дневника самоконтроля. | 8 | |
| Раздел 2 Практическая часть | | 114 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | <p>Практические занятия</p> <p>Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м.</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м.</p> <p>Низкий старт. Бег 100м.</p> <p>Эстафетный бег 4x100м.</p> <p>Эстафетный бег 4x400м.</p> <p>Высокий старт. 6 минутный бег.</p> <p>Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной».</p> <p>Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.</p> <p>Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Толкание ядра.</p> <p>Самостоятельная работа: кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) с преодолением препятствий; фартлек; ускорения; бег трусцой; спортивная ходьба. Подготовка рефератов по темам «Легкая атлетика – королева спорта», «Спортсмены – легкоатлеты Тюмени – победители и призеры всероссийских соревнований».</p> <p>Составление и ведение дневника самоконтроля.</p> | 34 24 | |
| Тема 2. 2. Лыжная подготовка. | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности.</p> | 10 30 20 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | <p>Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>Правила соревнований. Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки).</p> <p>Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и до 5 км (девушки) без учета времени.</p> <p>«Коньковый ход».</p> <p>Самостоятельная работа: подъем в гору «коньковым ходом»; спуск с горы в «раскатку»; прохождение равнинных участков на каждый шаг; финиширование. Ускорения.</p> <p>Подготовка рефератов по темам «История российского лыжного спорта», «Лыжники и биатлонисты Тюменской области – члены сборной России».</p> <p>Составление и ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление положения о соревнованиях, судейство соревнований, сверка результатов, оформление протоколов).</p> <p>Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.</p> | 10 | |
| Тема 2.3. Гимнастика. | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Прыжки на скакалке.</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Висы и упоры. Поднимание ног в висе до касания их перекладины.</p> <p>Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену.</p> <p>Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа на количество раз (девушки).</p> <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).</p> <p>Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной направленностью.</p> | 30 | |
| | | 20 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц</p> <p>Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).</p> <p>Самостоятельная работа: составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корригирующей гимнастики.</p> <p>Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Тюмени».</p> <p>Составление и ведение дневника самоконтроля.</p> | 10 | |
| <p>Тема 2.4 Спортивные игры (футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол).</p> | | 38 | |
| | Практические занятия | 28 | |
| | Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | | |
| | Передача, прием, остановка мяча. Обманные движения (финты). Штрафной удар. Пенальти. | | |
| | Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра. | | |
| | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Игра в паре. Игра по правилам. | | |
| | Поддача, прием мяча. Обманные движения. | | |
| | Тактика атаки и защиты. Командная игра. | | |
| | Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. | | |
| | Поддача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование. | | |
| | Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра. | | |
| | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. | | |
| | Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. | | |
| | Выбивание, перехват и накрывание мяча. | | |
| Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв. Командная и комбинационная игра. | | | |
| <p>Самостоятельная работа: закрепление навыков игры в мини - футбол, пляжный волейбол, стритбол.</p> <p>Подготовка реферата по теме «Достижения сборных команд ФК и МФК «Тюмень» в чемпионате России по футболу».</p> <p>Составление и ведение дневника самоконтроля.</p> | 10 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 2.5. Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах. | Практические занятия | 32 | |
| | Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). | 22 | |
| | Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки. | | |
| | Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости. | | |
| | Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости. | | |
| | Комплекс упражнений со штангой для развития силы. | | |
| | Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы. | | |
| | Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц. | | |
| | Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах). | | |
| | Круговая тренировка на тренажерах. | | |
| Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений для развития отдельных групп мышц (туловища, верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса). Составление комплекса упражнений для коррекции осанки. Подготовка рефератов по темам «Бодибилдинг», «Стронгмен», «Пауэрлифтинг», «Гиревой спорт». Составление и ведение дневника самоконтроля. | 10 | | |
| | Консультации | 2 | |
| | Максимальная учебная нагрузка Обязательная аудиторная учебная нагрузка Внеаудиторная самостоятельная работа Консультации | 178 118 58 2 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017, 2012, 2011
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., и др. Физическая культура. М., Академия, 2010, 2012
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
7. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| личностных: | | |
| готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | Тест 2.1;2.2;2.3;2.5. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Выполняет упражнения с оздоровительной и тренировочной направленностью при самостоятельных занятиях. Планирует индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях | Оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося. |
| Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | Тест 2.1;2.2;2.3. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний. Сдаёт нормативы по физической подготовке Заинтересован и планирует извлечение информации из 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 | 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. |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | 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. | 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 |
| приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | 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. | 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. |
| 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; | Тест1.1-1.12 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. Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. | 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. |
| готовность самостоятельно | Тест1.1-1.12 | Экспертная оценка, направленная на |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | 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. | 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. |
| умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | Тест 1.1-1.12 Выполняет приемы оказания первой помощи при травмах. Выполняет страховку товарищей при выполнении упражнений гимнастики. Осуществляет самостраховку. | 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. |
| патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите; • | Тест 1.1;1.2;1.4;1.6 Сдаёт нормативы по физической и военно-прикладной подготовке, нормы ГТО. | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. |
| способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | 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 состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Сдаёт нормы | 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 |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| | ГТО. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Осуществляет контроль за результатами своей деятельности. | деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | Тест 3.2; 3.3; 3.4. Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе | 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. |
| 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; | Тест 3.2; 3.3; 3.4. Осуществляет контроль за результатами своей деятельности. Участует в соревнованиях, эстафетах и других внеклассных мероприятиях. Занимается в спортивных секциях Умеет работать в паре, в группе, команде. Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем 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. |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Тест 2.1; 2.2; 2.3. Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в | 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 |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| | зависимости уровня развития, состояния здоровья. | групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов 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, | 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. |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| получаемую из различных источников; | | |
| 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 Участвует в соревнованиях, эстафетах и других внеклассных мероприятиях. Занимается в спортивных секциях Умеет работать в паре, в группе, команде. Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. | 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. |
| предметных: | | |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | 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. | 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. |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Тест 3.1. К.н. 1.1.-1.11. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Определяет | 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. |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| | 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 зачёт) | |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Приобретает навыки судейства Делает самоанализ выполненных действий Определяет нагрузку в зависимости уровня развития, состояния здоровья. Контролирует нагрузку по частоте сердечных сокращений. Осуществляет самоконтроль (дневник самоконтроля) | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Тест 2.1-2.5. Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки, производственной гимнастики, закаливания. Может составить и выполнить комплекс упражнений | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса | 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. | 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 |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Сдаёт нормы ГТО. Сдаёт нормативы по физической и военно-прикладной подготовке Занимается в спортивных секциях | на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности. |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | <ul style="list-style-type: none"> – формулирование цели и задач предстоящей деятельности, – умение представить конечный результат деятельности в полном объеме, – планирование предстоящей деятельности, – обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана, – умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат) | Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | <ul style="list-style-type: none"> – определение проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях, – изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата, – планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях | Решение ситуационных задач, спортивные игры, экспертное наблюдение на практических занятиях. |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | <ul style="list-style-type: none"> – умение грамотно ставить и задавать вопросы, – способность координировать свои действия с другими участниками общения, – способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение, – умение воздействовать на партнера общения. | Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися, экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. |