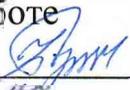


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ 04 Физическая культура

специальность 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и  
автоматики

Тюмень 2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики.

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла и физической культуры  
протокол № 9 от 10.01.2019г.

Председатель ПЦК  /Гудкова С.В./

Разработчик: Ежова О.М., преподаватель высшей квалификационной категории  
ГАПОУ ТО «ТКТТС», Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной  
категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО технического профиля: 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована при обучении обучающихся по специальностям СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации кадров по направлению 23.00.00. Техника и технология наземного транспорта, приказ № 383 от 22.04.2014 г.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

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.

Освоение программы учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности: 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики: ОК2, ОК3, ОК6.

## 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
работа над рефератами и сообщениями по видам спорта	25
составление и проведение комплексов упражнений (производственной гимнастики, для развития физических качеств, для коррекции осанки, утренней гимнастики)	38
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	50
составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной направленностью (прогулка, медленный бег, плавание и т.д.)	25
оказание доврачебной помощи	6
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачёт (2;4;6; семестр), другие формы контроля -(1;3;5 семестр).	

**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>34</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		1		
	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности.		1	
	1.1.2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1	
	1.1.3	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала		1		
	1.2.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1	
	1.2.2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		1	
	1.2.3	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		1	
	1.2.4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		1	
<b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		6		
	1.3.1	Беговые упражнения		2	
	1.3.2	Бег из различных исходных положений		2	
	1.3.3	бег 30м.		2	
	1.3.4	бег 100м.		2	
	1.3.4	челночный бег		2	
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции			6	2
	<i>Контрольный норматив: Контроль скоростных качеств. Бег 100 м.</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.		8			
<b>Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		6		
	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	
	1.4.8	Эстафетный бег		2	
	Практическое занятие № 2 Кроссовый бег			6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.			6	

Тема 1.5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала			
	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		6	
	<i>Контрольный норматив: Контроль силовых качеств.Подтягивание.</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.		8		
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	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. Контрольный норматив		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		
Тема 1.7. Профессионально-прикладная подготовка	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 вводной и производственной гимнастики		3
	Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная подготовка		8	
Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения		8		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>34</b>	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	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. Контрольный норматив.		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	10	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	10	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника игры в защите</b>	Содержание учебного материала		
	2.3.1 Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа		2
	2.3.2 Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны		2
	2.3.3 Приём мяча после подачи		2
	2.3.4 Блокирование		2
	2.3.5 Подвижные игры		2
	2.3.6 Командные тактические действия		3
	2.3.7 Учебная игра		
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите	10	
	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.	10	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b>	Содержание учебного материала		
	2.4.1 Упражнения по технике и тактике		3
	2.4.2 Командные тактические действия в нападении		3
	2.4.3 Тактические действия в защите		3
	2.4.4 Подвижные игры и эстафеты		3
	2.4.5 Правила игры в волейбол, судейство		2
	2.4.6 Учебно-тренировочная игра		3
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	14	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	14	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Ловли и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	3.1.1 Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой 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 Ловли и передачи 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). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка	4	
<b>Тема 3.2.</b>	Содержание учебного материала		

<b>Ведение мяча</b>	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			
	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».		4			
<b>Тема 3.3. Бросок мяча</b>	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				
<b>Тема 3.4. Техника овладения мячом</b>	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				4	
	Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику				4	
<b>Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты</b>	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				8	
Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.		8				
<b>Тема 3.6. Подвижные игры.</b>	Содержание учебного материала					
	3.6.1.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему»,			3	

<b>Учебно-тренировочные игры</b>		«Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		
	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		8	
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.		8	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика. Атлетическая гимнастика</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 4.1. Развитие силовых качеств</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
	Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств		10	
	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,		10	
<b>Тема 4.2. Развитие силовой выносливости</b>	Содержание учебного материала			
	4.3.1	Жим штанги лёжа		2
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу		2
	Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости		10	
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.		10	
<b>Тема 4.3. Комплексное развитие мышц</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 тренажере		2
	Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц		10	
Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.		10		
<b>Тема 4.4. Контрольные нормативы</b>	Содержание учебного материала			
	4.5.1	Подъём гири подлинному циклу. Контрольный норматив		2
	4.5.2	жим штанги лёжа		2
	4.5.3	упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)		2

	4.5.4	подтягивание		2
	4.5.5	отжимание		2
	Практическое занятие №19 Контрольные нормативы		4	
	Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,		4	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Мини-футбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Передачи и остановки мяча</b>	Содержание учебного материала			
	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		8	
	Самостоятельная работа: Игры с мячом		8	
<b>Тема 5.2. Игра вратаря и удары по воротам</b>	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		8	
	Самостоятельная работа: Игра «квадрат»		8	
<b>Тема 5.3. Тактическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	5.3.1	Открывание, 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		8	
Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		8		
<b>Тема 5.4. Учебно-тренировочная игра</b>	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	Контрольный норматив. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой		3
	5.4.5	Правила игры, судейство		3
	5.4.6	Учебно-тренировочная игра.		3
	Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра		6	
	Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра		6	
<b>Промежуточная</b>	1;3;5 семестр: Зачет, Контроль физических качеств			

<b>аттестация:</b>	2;4;6 семестр: Дифференцированный. Контроль физических качеств		
		Обязательная учебная нагрузка:	168
		Самостоятельная учебная нагрузка:	168
		Максимальная учебная нагрузка:	336

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 з

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

##### **Дополнительные источники:**

1. Андрухина 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 (25), 2012 (10), 2011 (1)
3. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)

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. 13-14ресурс]: [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)	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	Выполняет контрольные нормативы 1.1-1.11 Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО.

		деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	
<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 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 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 Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.
<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>		
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения	Оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление	Выполняет тесты 3.1-3.4. и контрольные нормативы 1.1.-1.11. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных

	<p>профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>сильных/слабых компетенций студента. Проводит самооценку выполненной работы.</p>	<p>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.</p>
<p><b>ОК 3.</b></p>	<p>Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Оценка способностей к анализу, контролю и принятию решений Оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы</p>	<p>Выполняет тесты 3.1-3.4., контрольные нормативы 1.9;1.11 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</p>
<p><b>ОК 6</b></p>	<p>Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы 1.1-1.11, тесты 3.1-3.4. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>