


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
«14» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОДБ.08 Физическая культура

специальность 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог

Тюмень 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом № 388 Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности),

протокол № 9 от «10» апреля 2019 г.

Председатель ПЦК _____ /Гудкова С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Л.Н. Сретенская, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

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

Программа разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций под редакцией Бишаевой А.А., рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г. и Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Программа учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура может быть использована при обучении студентов по специальностям и профессиям СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки, повышении квалификации кадров в образовательных учреждениях.

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

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов,
в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;
самостоятельной работы обучающегося **118** часов.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	108
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий;	22
Выполнение упражнений ОФП, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	16
Бег, ходьба	4
Планирование нагрузки	4
Игры, эстафеты	13
Занятия дополнительными видами спорта	
Итоговая (промежуточная) аттестация: зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	1	2		
Раздел 1.	Лекция атлетика		27	4
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
	1.1.1	Оздоровительные и профилируемые методы физического воспитания при занятиях различными видами легкой атлетической активности.		1
	1.1.2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долготелетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	4	1
	1.1.3.	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
	Содержание учебного материала			
	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	3	1
	1.2.4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
	Содержание учебного материала			
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала			
	1.3.1	Освоение техники беговых упражнений		2
	1.3.2	Бег из различных исходных положений		2
	1.3.3	бег30м.		2
	1.3.4	бег100м.		2
	1.3.4	<i>Контрольные нормативы. Контроль скоростных качеств. Челночный бег-4х9 м, бег 100 м.</i>		2
	Практическое занятие №1 Бег на коротких дистанциях			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.			2
	Содержание учебного материала			
	Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	1.4.1	Бег с изменением направления движения, бег по прямой с различной скоростью	
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		2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши)		2
1.4.6		Передача и приём эстафетной палочки в беге		2

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2.1.1	стандартов.		
	2.1.2	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	1	
	2.1.3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	
Тема 2.2. Техника и тактика 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: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	2	
	2.2.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны	2	
	2.2.4	Верхняя, нижняя, прямая подачи	2	
	2.2.5	Нападающий удар	2	
	2.2.6	Тактика игры в нападении (игра через связующего игрока зоны №2 и №3)	2	
		Практическое занятие №6 Техника игры в нападении	4	
		Самостоятельная работа: Стойки и перемещения: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстрые ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить подвижные игры и эстафеты.	2	
	Тема 2.3. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
2.3.1		Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	2	
2.3.2		Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещения вперед, назад, в стороны	2	
2.3.3		Приём мяча после подачи	2	
2.3.4		Блокирование	2	
2.3.5		Подвижные игры	2	
2.3.6		Командные тактические действия (углом вперед, углом назад)	3	
2.3.7		Учебная игра	2	
		Практическое занятие №7 Техника игры в защите	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстрые ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	2	
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	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	2	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол.	2		

Раздел 3.		Судейство. Учебная игра	13	
Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала		3	3
	3.1.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью		
	3.1.2	Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций комплексы упражнений утренней гимнастики	3	3
	Содержание учебного материала			
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча. Техника переменовый, остановок.	3.3.1	Остановка в два шага, остановка прыжком. Повороты на месте после ведения и передачи. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	2	2
	3.3.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы). Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении.	2	2
	3.3.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола	2	2
	3.3.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)	2	2
	3.3.5	Ловля и передача мяча при встречном движении; ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)	2	2
		Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча	2	2
		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, раздачи мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмерка	2	2
		Содержание учебного материала		
	3.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2	2
	3.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2	2
3.4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока	2	2	
3.4.4	Ведение мяча с последующей остановкой	2	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практическое занятие №11 Ведение мяча		1	2
	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».		1	
	Содержание учебного материала			
Тема 3.4. Бросок мяча	3.5.1	Бросок двумя руками от груди с места	2	2
	3.5.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	2	2
	3.5.3	Бросок одной рукой сверху	2	2
	3.5.4	Штрафной бросок	2	2
	3.5.5	Бросок в прыжке с места, после ведения	2	2
	Практическое занятие №12		2	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.	1		
Тема 3.5. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала			
	3.6.1 Вырывание мяча			3
	3.6.2 выбивание мяча (при ведении)			3
	3.6.3 перехват мяча (при передаче)			3
	Практическое занятие №13 Техника овладения мячом	1		2
	Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	1		
Тема 3.6. Техника нападения и техника защиты. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала			
	3.7.1 Техника нападения			3
	3.7.2 Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом			3
	3.7.3 Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва			3
	3.7.4 Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водителю», «Поймай мяч», «За мячом», «Обоги мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола			3
	3.7.5 Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва			3
	3.7.6 Групповые действия: взаимодействие двух игроков			3
	3.7.7 Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва: личная система защиты. Правила игры. Судейство.			3
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты	4		2
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Правила игры. Судейство.	1		
Раздел 4.	Гимнастика	12		
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала			
	4.1.1 Методика составления и проведения комплексов упражнений			1
	4.1.2 Планирование индивидуальной нагрузки. Самоконтроль			1
	4.1.3 Комплексы упражнений вводяной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки), Упражнения для коррекции зрения.	2		1
Тема 4.2. Развитие силовых качеств, координационных способностей, внимания	Содержание учебного материала			
	ЮНОШИ			
	4.2.1 Упражнения на внимание, координацию движений			2
	4.2.2 Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брушного пресса			2
	4.2.3 Статические упражнения.			2
	ДЕВУШКИ			
	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, координацию движений			2
	Группировка сил, лёжа на спине, группировка в приседе перекат назад – вперёд			2
	Кувёрки вперёд, назад			2

	4.2.4	Упражнения с набивными мячами	стойка на лопатках		2
	4.2.5	Упражнения с гантелями	кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад		2
	4.2.6		мост из положения лёжа на спине и поворот кругом		2
	4.2.7		равновесие на одной (ласточка), упражнения у гимнастической стенки		2
		Практическое занятие №16 Развитие силовых качеств	Практическое занятие №16 Акробатические упражнения		2
		Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	Самостоятельная работа обучающихся: Кувырок вперед из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа. Кувырок назад в полу шпатель, уголок, упражнения на гибкость		2
		Содержание учебного материала			
	4.3.1	Жим штанги лёжа	ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на пояс, в стороны, вверх		2
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	равновесие на одной ноге, прогнувшись		2
	4.3.3	Практическое занятие №17 Развитие силовой выносливости	повороты стоя, в приседе, махом		
		Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на пояс, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). Упражнения на гибкость и силу.		2
		Содержание учебного материала			
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса	Упражнения в лазании		2
	4.4.2	сгибание ног на тренажёре	прыжки через короткую скакалку		2
	4.4.3	упражнения для мышц плечевого пояса	перевороты лёжа		2
	4.4.4	упражнения для мышц бёдер	упражнения на укреплении брюшного пресса и спины		2
	4.4.5	станова тяга	подтягивание (отжимание)		2
	4.4.6	упражнения на гибкость, растяжка	упражнения с обручем		2
	4.4.7	упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре	прыжки через скамейку		2
	4.4.8	жим в упоре на тренажёре	упражнения с мячом, обручем		2
	4.4.9	поднимание ног в угол на тренажёре			2
		Практическое занятие №18 Комплексное развитие мышц	Практическое занятие №18 Комплексное развитие мышц		2

**Тема 4.3.
Развитие силовой
выносливости**

**Тема 4.4.
Комплексное развитие
мышц**

	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, дёжа на полу, отжимание, подтягивание.	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в лазании. Комплекс упражнений, перевороты дёжа, приседания, упражнения на укрепление брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Составить и провести комплекс обще развивающих упражнений.	2		
Тема 4.5. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала				
	4.5.1	Подъём гири подлинному циклу	Комплекс упражнений акробатики	2	
	4.5.2	жим штанги дёжа	Комплекс упражнений в равновесии	2	
	4.5.3	Упражнение для прессы на тренажёре (поднимание ног в угол)	Сгибание рук в упоре на скамейке	2	
	4.5.4	Подтягивание	Упражнение для прессы	2	
	4.5.5	<i>Контрольный норматив. Отжимание</i>	<i>Контрольный норматив. Контроль гибкости.</i>	2	
	Практическое задание №19 Контрольные нормативы		Практическое задание №19 Контрольные нормативы	4	2
	Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.				
	Лыжная подготовка				
	8				
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала				
	5.1.1	Техника попеременного двух шажного хода		2	
	5.1.2	Техника одновременного одно шажного хода		2	
	5.1.3	Техника одновременного без шажного хода		2	
	5.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)		2	
	Практическое задание №20 Техника лыжных ходов			2	2
	Самостоятельная работа: Игры с мячом				
	Содержание учебного материала				
	5.2.1	Подъём способом «ёлочка»		3	
	5.2.2	Подъём способом «полу ёлочка»		3	
5.2.3	Подъём способом «лесенка»		3		
Практическое задание №21 Преодоление подъёмов и препятствий			2	2	
Самостоятельная работа: Подъём способом «ёлочка», «полу ёлочка», «лесенка»					
Содержание учебного материала					
5.3.1	Спуск в высокой стойке		3		
5.3.2	Спуск в низкой стойке		2		
Практическое задание №22 Спуски при передвижении на лыжах			2	2	
Самостоятельная работа: Спуски с гор, подготовка, игры, эстафеты					
Содержание учебного материала					
5.4.1	Распределение сил		3		
5.4.2	Лидирование, обгон		3		
5.4.3	Финиширование		3		
Тема 5.3. Спуски при передвижении на лыжах					
Тема 5.4. Тактика лыжных гонок. Контрольный норматив.					

	5.4.4	Подвижные игры и эстафеты		3
	5.4.6	Контрольный норматив.		3
	№23	Практическое занятие Тактика лыжных гонок.	2	2
		Контрольный норматив. Контроль выносливости. Контрольный норматив. 2000 м. (дев). 3000 м. (юноши)		
		Самостоятельная работа: Бег на скорость 2000 м. (дев), 3000 м. (юноши)	2	
Раздел 6.	Плавание			
	Содержание учебного материала			
	6.1.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании «кролем на груди»		2
	6.1.2	Плавание кролем на груди в полной координации		2
	6.1.3	Преодоление дистанции 100м., 200 м.		2
	6.1.4	Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.		2
		Практическое занятие №20 Техника плавания способом «кроль на груди»	4	2
		Самостоятельная работа: Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты (бег на короткие дистанции, кроссовый бег, отжимание, подтягивание, упражнения на развитие брюшного пресса	2	
	Содержание учебного материала			
	6.2.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании «кролем на спине»		3
	6.2.2	Плавание кролем на спине в полной координации		3
	6.2.3	Освоение элементов игры в волейбол (юноши), элементов фигурного плавания (девушки)		3
		Практическое занятие №21 Техника плавания способом «Кроль на спине»	2	2
		Самостоятельная работа: Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты (бег на короткие дистанции, кроссовый бег, отжимание, подтягивание, упражнения на развитие брюшного пресса	2	
	Содержание учебного материала			
	6.3.1	Старт с места. старт с тумбочки		3
	6.3.2	Освоение поворотов		3
	6.3.3	Преодоление отрезков на время 25-100м. по 2-6 раз разными стилями плавания		3
	6.3.4	перехват		3
		Практическое занятие №22 Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	2
		Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	2	
	Содержание учебного материала			
	6.4.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании способом «брасс»		3
	6.4.2	Плавание способом «брасс» в полной координации		3
	6.4.3	Преодоление дистанции в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Зез учёта времени		3
	6.4.4	Подвижные игры и эстафеты		3
		Практическое занятие №23 Техника плавания способом «Кроль на спине»	2	2
		<i>Контрольный норматив. Контроль скорости-силовых качеств.</i>		2
		Самостоятельная работа: Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты (бег на короткие дистанции, кроссовый бег, отжимание, подтягивание, упражнения на развитие брюшного пресса	2	
Раздел 7.	Учебно-методические занятия			
			10	

<p>Тема 7.1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	Содержание учебного материала			
	7.1.1	Физические упражнения для коррекции зрения		2
	7.1.2	Упражнения для коррекции осанки		2
	7.1.3	Упражнения для развития координационных способностей		2
<p>Тема 7.2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции зрения, упражнения для коррекции осанки, упражнение для развития координационных способностей			2
	Содержание учебного материала			
<p>Тема 7.3. Подготовка и сдачи норм ГТО</p>	7.2.1	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультурминутки		3
	7.2.2	Составление и выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики		3
	7.2.3	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики		3
	Практическое задание №21 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов			2
	Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.			2
	Содержание учебного материала			
	7.3.1	Контрольный норматив. Бег 100 м.		3
	7.3.2	Тест на гибкость		3
	7.3.3	Контрольный норматив. Подтягивание, отжимание, рывок гири		3
	7.3.4	Контрольный норматив. Бег 2000м., 3000м.		3
7.3.5	Контрольный норматив. Прыжок в длину с места		3	
Практическое задание №22 Подготовка и сдачи норм ГТО			6	
Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.			4	
Мини-футбол			24	
Содержание учебного материала				
<p>Тема 8.1. Передачи и остановки мяча (юноши)</p>	8.1.1	передачи продольные, диагональные (юн) Упражнения для коррекции осанки (девочки)		2
	8.1.2	Угловой удар (юн), Упражнения для коррекции мышц бедер (девочки)		2
	8.1.3	Вбрасывание мяча (юн) Игры на внимание (дев)		2
	8.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)		2
Практическое задание №20 Передача и остановки мяча			2	
Самостоятельная работа: Игры с мячом			2	
<p>Тема 8.2. Игра вратаря и удары по воротам</p>	Содержание учебного материала			
	8.2.1	Ловля мяча, катящегося снизу, сверху (юн) Комплексное развитие мышц (дев)		3
	8.2.2	Отбивание кулаком, в падении (юн) Развитие силовых качеств (дев)		3

Упражнения ритмической гимнастики (девочки)	8.2.3	Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу	3
		Практическое задание №21 Игра вратаря и удары по воротам	2
		Самостоятельная работа: Игра «квадрат»	2
Тема 8.3. Тактическая подготовка (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девочки)		Содержание учебного материала	
	8.3.1	Открытие, отвлечение соперника (юн) Упражнения на координацию движений (дев)	3
	8.3.2	быстрое нападение	
	8.3.3	закрывание	3
	8.3.4	перехват	3
	8.3.5	отбор мяча	3
	8.3.6	Игровые ситуации	3
8.3.7	Учебная игра	3	
		Практическое задание №22 Тактическая подготовка	6
		Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	1
Тема 8.4. Учебно-тренировочная игра. Правила игры, судейство(юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девочки)		Содержание учебного материала	
	8.4.1	Упражнения по технике и тактике (юн) Упражнения для развития гибкости и растяжки (дев)	3
	8.4.2	Командные тактические действия в нападении	3
	8.4.3	Тактические действия в защите	3
	8.4.4	Подвижные игры и эстафеты	3
	8.4.5	Правила игры, судейство	3
	8.4.6	Учебно-тренировочная игра	3
		Практическое задание №23 Учебно-тренировочная игра	8
		<i>Контрольный норматив. Контроль скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой</i>	2
		Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра	2
Контрольные нормативы		Контрольные нормативы. Отжимание в упоре лёжа от пола. Прыжок в длину с места	2
		<i>Дифференцированный зачет 2 семестр.</i>	2
		Обязательная учебная нагрузка:	117
		Самостоятельная учебная нагрузка	58
		Максимальная учебная нагрузка:	175

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для 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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

Дополнительные источники:

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

Интернет-ресурсы:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press />
4. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
5. Физкультура: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
6. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
7. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-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.mosssport.ru>
10. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>личностных:</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Тест 2.1;2.2;2.3;2.5. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Выполняет упражнения с оздоровительной и тренировочной направленностью при самостоятельных занятиях. Планирует индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях	Оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, 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	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

	<p>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 человека.</p>	<p>демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Тест.3.3; 1.1.-1.12. Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития, состояния здоровья. Контролирует нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>
<p>приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>Тест 1.1;1.2;1.5. Сдаёт нормативы по физической подготовке Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний Контролирует нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и</p>	<p>Тест1.1-1.12 Называет последовательность</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности</p>

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.03 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА

<p>межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>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.</p>	<p>компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Тест 1.1-1.12 Участие в соревнованиях, посещение секций. Владеет методами выполнения упражнений утренней гимнастики, разминки, закаливания. Умеет находить контакты с товарищами и преподавателем. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе. Выполняет упражнения с оздоровительной и тренировочной направленностью при самостоятельных занятиях.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Тест 1.1-1.12 Выполняет приемы оказания первой помощи при травмах. Выполняет страховку товарищей при выполнении упражнений гимнастики. Осуществляет само страховку.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите; •</p>	<p>Тест 1.1;1.2;1.4;1.6 Сдаёт нормативы по физической и военно-прикладной подготовке, нормы ГТО.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p>
<p>способность к построению индивидуальной образовательной</p>	<p>Тест 3.1;3.2;3.4;3.5</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности</p>

<p>траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>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 ГТО. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личного развития. Осуществляет контроль за результатами своей деятельности.</p>	<p>компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>Тест 3.2; 3.3; 3.4. Демонстрирует приемы бесконфликтного общения с товарищами в командных играх и с преподавателем Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>Тест 3.2; 3.3; 3.4. Осуществляет контроль за результатами своей деятельности. 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 Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Тест 2.1; 2.2; 2.3. Называет основные принципы построения</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности</p>

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.03 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА

	самостоятельных занятий и их гигиены. Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья.	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.
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	Тест 2.1.-2.5. Извлекает первичную информацию и использует информацию для	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.03 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	профессионального и личностного развития.	сильных/слабых компетенций студента.
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Тест 3.1. Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	К.н. 1.1-1.11 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.
<i>предметных:</i>		
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 индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и	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.

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.03 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА

	<p>тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья</p> <p>Выполняет тесты, нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма (входной, текущий контроль). Итоговый контроль физической подготовки (дифференцированный зачёт)</p>	
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Приобретает навыки судейства</p> <p>Делает самоанализ выполненных действий</p> <p>Определяет нагрузку в зависимости уровня развития, состояния здоровья.</p> <p>Контролирует нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Осуществляет самоконтроль (дневник самоконтроля)</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Тест 2.1-2.5.</p> <p>Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки, производственной гимнастики, закаливания.</p> <p>Может составить и выполнить комплекс упражнений</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности,</p>
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>К.н. 1.9.-1.11.</p> <p>Умеет работать в паре, в группе, команде.</p> <p>Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО. Сдаёт нормативы по физической и военно-прикладной подготовке</p> <p>Занимается в спортивных секциях</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности.</p>

Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование		
ОК 1	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Тест 1.1-1.12 Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций	Экспертная оценка – направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения работы. Обратная связь – направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Тест 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.	Экспертная оценка – направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения работы. Обратная связь – направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента
ОК 3.	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Делает самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.
ОК 4	Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности. Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования. Извлекает первичную информацию и использует информацию для	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.