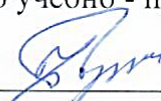


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной работе


_____ Н.Ф. Борзенко

«28» апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина: ОУД. 07 Физическая культура

профессии:

15.01.33. Токарь на станках с числовым программным управлением,

23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07. Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования, утверждённой Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г. по профессии 15.01.34. Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением, 15.01.33. Токарь на станках с числовым программным управлением, 15.01.32. Оператор станков с программным управлением, 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

протокол № 9 от «21» апреля 2021 г.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС»,
Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД 07 Физическая культура является обязательной частью Общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям: 1 15.01.33. Токарь на станках с числовым программным управлением, 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Учебная дисциплина ОУД 07 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессиям: 15.01.34. Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением, 15.01.33. Токарь на станках с числовым программным управлением, 15.01.32. Оператор станков с программным управлением, 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1 – ОК 11

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1-ОК-11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет 1,2,3,4 семестр	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 07. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
Раздел 1.	Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Развитие координационных способностей, вестибулярной устойчивости.	Содержание учебного материала		8	
	1.1.1	Беговые упражнения. Упражнения на координацию движений.		OK1-OK11
	1.1.2	Совершенствование высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		OK1-OK11
	1.1.3	Совершенствование бега на дистанции 100м. Контрольный норматив		OK1-OK11
	1.1.4	Совершенствование бега на дистанции 300м. (дев), 500м. (юн) Контрольный норматив		OK1-OK11
	1.1.5	челночный бег 4х9м.		OK1-OK11
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег. Развитие общей выносливости специалиста	Содержание учебного материала		10	
	1.2.1	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов		OK1-OK11
	1.2.2	Техника бега по пересечённой местности (равномерны, переменный, повторный шаг. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		OK1-OK11
	1.2.3	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный норматив		OK1-OK11
	1.2.4	Бег 500м. (дев), 1000м. (юн). Контрольный норматив.		OK1-OK11
	1.2.5	Техника бега 3000 м. 5000м. без учёта времени		OK1-OK11
	1.2.6	Эстафетный бег		OK1-OK11
Тема 1.3. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища. Прыжок в высоту	Содержание учебного материала		4	
	1.3.1.	подтягивание		OK1-OK11
	1.3.2	поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		OK1-OK11
	1.3.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)		OK1-OK11
	1.3.4	упражнения с гантелями		OK1-OK11
	1.3.5	поднимание ног в угол		OK1-OK11
	1.3.6	Совершенствование прыжок в высоту способом «ножницы»		OK1-OK11
Тема 1.4. Прыжок в длину. Развитие мышц голенистопа и стопы.	Содержание учебного материала		8	
	1.4.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив		OK1-OK11
	1.4.2	Техника выполнения прыжка с 3-х,5-ти, 7-ми шагов разбега. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.		OK1-OK11
	1.4.3	Целостное выполнение прыжка в длину с разбега Контрольный норматив.		OK1-OK11

Тема 1.5. Профессионально-прикладная подготовка. Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Метание снарядов	Содержание учебного материала		10	
	1.5.1	Техника метания гранаты		OK1-OK11
	1.5.2	Целостное выполнение метания гранаты. Контрольный норматив.		OK1-OK11
	1.5.3	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты		OK1-OK11
	1.5.4	Прыжки через скакалку.		OK1-OK11
	1.5.5	Бег по пересечённой местности		OK1-OK11
	1.5.6	Упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости		OK1-OK11
	1.5.7	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	OK1-OK11	
Раздел 2.	Волейбол		40	
Тема 2.1. Техника игры в нападении. Развитие ручной ловкости, способности выполнять ударные дозированные движения.	Содержание учебного материала		10	
	2.1.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		OK1-OK11
	2.1.2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие). Приём контрольного норматива: передача мяча над собой сверху, снизу.		OK1-OK11
	2.1.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны		OK1-OK11
	2.1.4	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём контрольного норматива: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		OK1-OK11
	2.1.5	Отработка техники прямого нападающего удара		OK1-OK11
	2.1.6	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков		OK1-OK11
Тема 2.2. Техника игры в защите. Развитие координации движений и ориентации в пространстве.	Содержание учебного материала		10	
	2.2.1	Отработка техники приёма мяча после подачи		OK1-OK11
	2.2.2	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны		OK1-OK11
	2.2.3	Страховка «углом вперёд», «углом назад»		OK1-OK11
	2.2.4	Блокирование		OK1-OK11
	2.2.5	Подвижные игры		OK1-OK11
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра. Судейство. Развитие точности движений, вестибулярной устойчивости.	Содержание учебного материала		20	
	2.3.1	Упражнения по технике и тактике		OK1-OK11
	2.3.2	Командные тактические действия в нападении		OK1-OK11
	2.3.3	Тактические действия в защите		OK1-OK11
	2.3.4	Подвижные игры и эстафеты		OK1-OK11
	2.3.5	Правила игры в волейбол, судейство		OK1-OK11
	2.3.6	Учебно-тренировочная игра		OK1-OK11

Раздел 3.	Баскетбол		40	
Тема 3.1 Ловля и передачи мяча. Развитие точности движений.	Содержание учебного материала		6	
	3.1.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест, в движении		OK1-OK11
	3.1.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		OK1-OK11
	3.1.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		OK1-OK11
	3.1.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		OK1-OK11
	3.1.5	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		OK1-OK11
Тема 3.2. Ведение мяча. Развитие выносливости мышц рук.	Содержание учебного материала		6	
	3.2.1	Совершенствование техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой), изменением высоты отскока с последующей остановкой		OK1-OK11
	3.2.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		OK1-OK11
	3.2.3	Выполнение упражнения «ведение мяча-2 шага - бросок». Контрольный норматив.		OK1-OK11
	4.2.4	Использование ведения в игровой обстановке		OK1-OK11
Тема 3.3. Бросок мяча. Развитие ручной и игровой ловкости.	Содержание учебного материала		6	
	3.3.1	Бросок двумя руками от груди с места		OK1-OK11
	3.3.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		OK1-OK11
	3.3.3	Бросок одной рукой сверху		OK1-OK11
	3.3.4	Штрафной бросок. Контрольный норматив		OK1-OK11
	3.3.5	Бросок в прыжке с места, после ведения		OK1-OK11
Тема 3.4. Техника овладения мячом. Развитие силы и силовой выносливости мышц рук.	Содержание учебного материала		4	
	3.4.1	Вырывание мяча		OK1-OK11
	3.4.2	выбивание мяча (при ведении)		OK1-OK11
	3.4.3	перехват мяча (при передаче)		OK1-OK11
Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты. Развитие выносливости в игровых действиях.	Содержание учебного материала		6	
	3.5.1	Техника нападения		OK1-OK11
	3.5.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		OK1-OK11
	3.5.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		OK1-OK11
	3.5.4	Техники защиты		OK1-OK11
	3.5.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		OK1-OK11

	3.5.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		OK1-OK11
	3.5.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		OK1-OK11
Тема 3.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры. Развитие пространственной ориентации.	Содержание учебного материала		12	
	4.6.1.	Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		OK1-OK11
	4.6.2	Учебная игра. Правила игры баскетбол. Судейство.		OK1-OK11
Раздел 4.	Гимнастика		20	
Тема 4.1. Акробатические упражнения. Развитие статической силы позных мышц (спины, живота, бедра)	Содержание учебного материала		6	
	4.1.1	Упражнения с гантелями		OK1-OK11
	4.1.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса		OK1-OK11
	4.1.3	Стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок, кувырок назад		OK1-OK11
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища.	Содержание учебного материала		6	
	4.2.1	Жим штанги лёжа (юн). Выполнение упражнений на различные группы мышц на тренажёрах (дев).		OK1-OK11
	4.2.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу		OK1-OK11
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Общезащитная подготовка будущего специалиста.	Содержание учебного материала		6	OK1-OK11
	4.3.1	Упражнения для брюшного пресса		OK1-OK11
	5.3.2	Сгибание ног на тренажёре		OK1-OK11
	4.3.3	Упражнения для мышц плечевого пояса		OK1-OK11
	4.3.4	Упражнения для мышц бёдер		OK1-OK11
	4.3.5	Становая тяга		OK1-OK11
	4.3.6	Упражнения на гибкость, растяжка		OK1-OK11
	4.3.7	Упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре		OK1-OK11
	4.3.8	Жим в упоре на тренажёре		OK1-OK11
	4.3.9	Поднимание ног в угол на тренажере		OK1-OK11
Тема 4.4. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		2	
	4.4.1	Подъём гири подлинному циклу		OK1-OK11
	4.4.2	Жим штанги лёжа		OK1-OK11
	4.4.3	Упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)		OK1-OK11
	4.4.4	Подтягивание, отжимание. Подтягивание		OK1-OK11

Раздел 5.	Лыжная подготовка		14	
Тема 5.1. Техника лыжных ходов. Общефизическая подготовка.	Содержание учебного материала		4	
	5.1.1	Техника попеременного двухшажного хода		OK1-OK11
	5.1.2	Техника одновременного одношажного хода, безшажного хода		OK1-OK11
	5.1.3	Техника полуконькового и коньковых ходов		OK1-OK11
Тема 5.2. Преодоление подъемов и препятствий, поворотов. Развитие координационных способностей	Содержание учебного материала		2	
	5.2.1	Подъем способом «ёлочка»		OK1-OK11
	5.2.2	Подъем способом «полу ёлочка»		OK1-OK11
	5.2.3	Подъем способом «лесенка»		OK1-OK11
	Содержание учебного материала			
Тема 5.3. Спуски при передвижении на лыжах	5.3.1	Спуски в высокой, низкой стойке. Техника падений.	2	OK1-OK11
	5.3.2	Преодоление поворотов		OK1-OK11
	Практическое занятие №22 Спуски при передвижении на лыжах			
Тема 5.4. Техника и тактика лыжных гонок. Развитие общей выносливости.	Содержание учебного материала		6	
	5.4.1	Распределение сил, лидирования, обгон, финиширование		OK1-OK11
	5.4.2	Техника и тактика бега по дистанции		OK1-OK11
	5.4.3	Кроссовая подготовка		OK1-OK11
	5.4.4	Подвижные игры и эстафеты		OK1-OK11
	5.4.5.	Прохождение дистанции 5 км. (дев), 10 км. (юн) Контрольный норматив.		OK1-OK11
			OK1-OK11	
Раздел 6	Мини-футбол		18	
6.1. Передачи. Остановки мяча. Учебная игра. Развитие быстроты, точности и простой реакции движений.	6.1.1.	Вбрасывание мяча. Остановки мяча. Учебная игра.	8	OK1-OK11
6.2. Тактика игры. Развитие	6.2.1.	Удары по мячу. Тактика игры. Игровые ситуации. Правила игры. Судейство.	10	OK1-OK11

пространственной ориентации.	Самостоятельная работа. Презентации. Рефераты. «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности». Общефизическая подготовка к сдаче норм ГТО.	8	ОК1-ОК11
Промежуточная аттестация:	1-4с-Дифференцированный зачёт.	8	
Всего:		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- 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;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Печатные издания:

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

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

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

13.2.2. Дополнительные источники:

14. Андриухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения:		
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и

	<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>личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО.</p>
<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p>	<p>Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний и для улучшения спортивной формы.</p>
<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Подбирает, составляет и выполняет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормативы ГТО. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
<p>Знания:</p>		
<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения</p>

	<p>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>здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>
<p>Знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение тестов. 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>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>
<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p>		
<p>Средства профилактики перенапряжения</p>		

Знает основы здорового образа жизни		Выполнение тестов. 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.	Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 1	Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач	Контрольные нормативы и тесты. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.	Выполняет контрольные нормативы и тесты.. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе

	профессиональной деятельности.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Тесты и контрольные нормативы. Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений.	

	государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений	Понимает термины по спортивной тематике и их использование. Практическая работа – направлена на оценку практических навыков. Выступает с презентацией
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Посещает систематически занятия;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Метод обобщения независимых характеристик – направлен на оценку данных, полученных в результате наблюдения за деятельностью студента в различных ситуациях.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	Сдаёт нормы ГТО. Посещает спортивные секции и кружки Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных

			оздоровительных систем.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Качественная оценка – направлена на оценку уровня общих компетенций по таким параметрам как уровень сложности решаемых задач, отбор методов решения задач, соотнесение идеального и реального конечного результата деятельности.	<p>Делает самоанализ выполненных действий и устраняет ошибки.</p> <p>Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.</p>
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Понимает термины по спортивной тематике и их использование.</p>
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	Взаимооценка, направленная на оценку общих компетенций. Тесты.	<p>Выполняет тесты.</p> <p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Сдаёт номы ГТО.</p>