


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
«27» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина БД.08 Физическая культура

по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог

Тюмень 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.08 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.08 «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

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 БД.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.

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и реализуется на базе основного общего образования.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (Л), метапредметные (М), предметные для базового уровня изучения (П) и *личностные результаты (ЛР) реализации программы воспитания (дескрипторы)* по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,

критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– 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;

• **предметных:** – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – 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).

Особое значение дисциплина БД.08 «Физическая культура» имеет при формировании и развитии *личностных результатов*:

ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 09. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий;	42
Выполнение упражнений ОФП, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	36
Бег, ходьба	24
Планирование нагрузки	4
Игры, эстафеты	12
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля (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		3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		27	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельности.		
	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 долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	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.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		3	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	1.2.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	1.2.2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	1.2.3	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		
	1.2.4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	1.3.1	Освоение техники беговых упражнений		
	1.3.2	Бег из различных исходных положений		
	1.3.3	бег30м.		
	1.3.4	бег100м.		
	1.3.4	<i>Контрольный норматив. Контроль скоростных качеств. Челночный бег4x9 м., бег 100 м.</i>		
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции			
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		
Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7,
	1.4.1	Бег с изменением направления движения, бег по прямой с различной скоростью		
	1.4.2	бег с преодолением простейших препятствий		
	1.4.3	длительный бег в равномерном темпе		
	1.4.4	Бег 500м, 1000м		
	1.4.5	2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	1.4.6	Передача и приём эстафетной палочки в беге		

	1.4.7	Старт и стартовый разгон бегуна		ЛР9, ЛР11
	1.4.8	Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м;		
		Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	
Тема 1.5. Прыжок в высоту		Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	1.5.1.	Прыжок в высоту способом: «прогнувшись»		
	1.5.2	Прыжок в высоту способом: «перешагивания»		
	1.5.3	Прыжок в высоту способом: «ножницы»		
	1.5.4	Прыжок в высоту способом: «перекидной»		
		Практическое занятие №3 Прыжок в высоту	4	
		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.	2	
Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	1.6.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления		
	1.6.2	Прыжки через скакалку, скамейку		
	1.6.3	Прыжок в длину с места		
	1.6.4	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги		
		Практическое занятие №4 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ног с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.	2	
Тема 1.7. Профессионально- прикладная подготовка		Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	1.7.1	<i>Контрольный норматив. Контроль выносливости. Прыжки через скакалку</i>		
	1.7.2	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
	1.7.3	преодоление полосы препятствий		
	1.7.4	толкание ядра		
	1.7.5	бег по пересечённой местности, бег в равномерном темпе		
	1.7.6	упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости		
	1.7.7	составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная подготовка	6		
		Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	
Раздел 2.	Волейбол	13		
Тема 2.1. . Основы методики самостоятельных занятий		Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 06,
	2.1.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов.	3	
	2.1.2	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств		

физическими упражнениями	2.1.3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
Тема 2.2. Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала			
	2.2.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	2.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		
	2.2.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны		
	2.2.4	Верхняя, нижняя, прямая подачи		
	2.2.5	Нападающий удар		
	2.2.6	Тактика игры в нападении (игра через связующего игрока зоны №2 и №3)		
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении		4	
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.		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	ОК 03,	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	2.3.2	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны		
	2.3.3	Приём мяча после подачи		
	2.3.4	Блокирование		
	2.3.5	Подвижные игры		
	2.3.6	Командные тактические действия (углом вперёд, углом назад)		
	2.3.7	Учебная игра		
Практическое занятие №7 Техника игры в защите		4		
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.		2		
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала			
	2.4.1	Упражнения по технике и тактике	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	2.4.2	Командные тактические действия в нападении		
	2.4.3	Тактические действия в защите		
	2.4.4	Подвижные игры и эстафеты		
	2.4.5	Правила игры в волейбол, судейство		
	2.4.6	Учебно-тренировочная игра		
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра		2	
Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра		2		
Раздел 3.	Баскетбол		13	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		3	ОК 02, ОК 03,
	3.1.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью		ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	3.1.2	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций комплексы упражнений утренней гимнастики		
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча. Техника перемещений, остановок.	Содержание учебного материала			
	3.3.1	Остановка в два шага, остановка прыжком. Повороты на месте после ведения и передачи. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	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.		
	3.3.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		
	3.3.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		
	3.3.5	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		
		Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча	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: перекачивание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка	2		
Тема 3.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	3.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	3.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		
	3.4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока		
	3.4.4	Ведение мяча с последующей остановкой		
		Практическое занятие №11 Ведение мяча	1	
	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		
Тема 3.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала			ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	3.5.1	Бросок двумя руками от груди с места		
	3.5.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		
	3.5.3	Бросок одной рукой сверху		
	3.5.4	Штрафной бросок		
	3.5.5	Бросок в прыжке с места, после ведения		
	Практическое занятие №12	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		ОК 02,

	3.6.2	выбивание мяча (при ведении)		ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11		
	3.6.3	перехват мяча (при передаче)				
	Практическое занятие №13 Техника овладения мячом		1			
	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			ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11		
	3.7.1	Техника нападения				
	3.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом				
	3.7.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва				
	3.7.4	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола				
	3.7.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва				
	3.7.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков				
	3.7.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты. Правила игры. Судейство.				
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты		4			
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		2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11		
	4.1.1	Методика составления и проведения комплексов упражнений				
	4.1.2	Планирование индивидуальной нагрузки. Самоконтроль				
	4.1.3	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки), Упражнения для коррекции зрения.				
Тема 4.2. Развитие силовых качеств, координационных способностей, внимания	Содержание учебного материала			ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР112		
	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ	
	4.2.1	упражнения на внимание, координацию движений			упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, координацию движений	
	4.2.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса			группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе перекаат назад – вперёд	
	4.2.3	Статические упражнения.			кувырки вперёд, назад	
	4.2.4	Упражнения с набивными мячами			стойка на лопатках	
	4.2.5	Упражнения с гантелями			кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад	
	4.2.6				мост из положения лёжа на спине и поворот	

			кругом		
	4.2.7		равновесие на одной (ласточка), упражнения у гимнастической стенки		
	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 вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа. Кувырок назад в полу шпагат, уголок, упражнения на гибкость	2	
Тема 4.3. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала				
	4.3.1	Жим штанги лёжа	ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	равновесие на одной ноге, прогнувшись		
	4.3.3		повороты стоя, в приседе, махом		
	Практическое занятие №17 Развитие силовой выносливости		Практическое занятие №17 Упражнения в равновесии	2	
	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 поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). Упражнения на гибкость и силу.	2	
Содержание учебного материала					
Тема 4.4. Комплексное развитие мышц	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса	Упражнения в лазании		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	4.4.2	сгибание ног на тренажёре	прыжки через короткую скакалку		
	4.4.3	упражнения для мышц плечевого пояса	перевороты лёжа		
	4.4.4	упражнения для мышц бёдер	упражнения на укрепление брюшного пресса и спины		
	4.4.5	становая тяга	подтягивание (отжимание)		
	4.4.6	упражнения на гибкость, растяжка	упражнения с обручем		
	4.4.7	упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре	прыжки через скамейку		
	4.4.8	жим в упоре на тренажёре	упражнения с мячом, обручем		
	4.4.9	поднимание ног в угол на тренажере			
	Практическое занятие №18 Комплексное развитие мышц		Практическое занятие №18 Комплексное развитие мышц	2	
	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в лазании, Комплекс упражнений, перевороты лёжа, приседания, упражнения на	2	

			укрепление брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Составить и провести комплекс обще развивающих упражнений.		
Тема 4.5. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала				
	4.5.1	Подъём гири подлинному циклу	Комплекс упражнений акробатики		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	4.5.2	жим штанги лёжа	Комплекс упражнений в равновесии		
	4.5.3	Упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)	Сгибание рук в упоре на скамейке		
	4.5.4	Подтягивание	Упражнение для пресса		
	4.5.5	<i>Контрольный норматив. Отжимание</i>		<i>Контрольный норматив. Контроль гибкости.</i>	
	Практическое занятие №19 Контрольные нормативы		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,					
Раздел 5.	Лыжная подготовка		8		
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала				ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	5.1.1	Техника попеременного двух шажного хода			
	5.1.2	Техника одновременного одно шажного хода			
	5.1.3	Техника одновременного без шажного хода			
	5.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)			
	Практическое занятие №20 Техника лыжных ходов			2	
Самостоятельная работа: Игры с мячом			2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11	
Тема 5.2. Преодоление подъемов и препятствий, поворотов	Содержание учебного материала				ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	5.2.1	Подъём способом «ёлочка»			
	5.2.2	Подъём способом «полу ёлочка»			
	5.2.3	Подъём способом «лесенка»			
	Практическое занятие №21 Преодоление подъёмов и препятствий			2	
Самостоятельная работа: Подъём способом «ёлочка», «полу ёлочка», «лесенка»			2		
Тема 5.3. Спуски при передвижении на лыжах	Содержание учебного материала				ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	5.3.1	Спуск в высокой стойке			
	5.3.2	Спуск в низкой стойке			
	Практическое занятие №22 Спуски при передвижении на лыжах			2	
Самостоятельная работа: Спуски с гор, подготовка, игры, эстафеты			1		
Тема 5.4. Тактика лыжных гонок. Контрольный норматив.	Содержание учебного материала				ОК 02, ОК 03, ОК 06,
	5.4.1	Распределение сил			
	5.4.2	Лидирование, обгон			
	5.4.3	Финиширование			

	5.4.4	Подвижные игры и эстафеты			ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	5.4.6	Контрольный норматив.			
	№23 Практическое занятие Тактика лыжных гонок.		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		10		
Тема 6.1. Техника плавания способом «Кроль на груди»	Содержание учебного материала				
	6.1.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании «кролем на груди»			ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	6.1.2	Плавание кролем на груди в полной координации			
	6.1.3	Преодоление дистанции 100м., 200 м.			
	6.1.4	Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.			
	Практическое занятие №20 Техника плавания способом «кроль на груди»		4		
Самостоятельная работа: Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты (бег на короткие дистанции, кроссовый бег, отжимание, подтягивание, упражнения на развитие брюшного пресса)		2			
Тема 6.2. Техника плавания способом «Кроль на спине»	Содержание учебного материала				
	6.2.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании «кролем на спине»			ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	6.2.2	Плавание кролем на спине в полной координации			
	6.2.3	Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки)			
	Практическое занятие №21 Техника плавания способом «Кроль на спине»		2		
Самостоятельная работа: Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты (бег на короткие дистанции, кроссовый бег, отжимание, подтягивание, упражнения на развитие брюшного пресса)		2			
Тема 6.3. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	Содержание учебного материала				
	6.3.1	Старт с места, старт с тумбочки			ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	6.3.2	Освоение поворотов			
	6.3.3	Преодоление отрезков на время 25-100м. по 2-6 раз разными стилями плавания			
	6.3.4	перехват			
	Практическое занятие №22 Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.		2		
Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		2			
Тема 6.4. Техника плавания способом «Кроль на спине».	Содержание учебного материала				
	6.4.1	Техники движений рук, ног, туловища при плавании способом «брасс»			ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	6.4.2	Плавание способом «брасс» в полной координации			
	6.4.3	Преодоление дистанций в умеренном и попеременном темпе до 600 м. без учёта времени			
	6.4.4	Подвижные игры и эстафеты			
	Практическое занятие №23 Техника плавания способом «Кроль на спине»		2		
	<i>Контрольный норматив. Контроль скоростно-силовых качеств.</i>				
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	
Тема 7.1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала			
	7.1.1	Физические упражнения для коррекции зрения		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	7.1.2	Упражнения для коррекции осанки		
	7.1.3	Упражнение для развития координационных способностей		
	7.1.4			
	Практическое занятие №20 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2	
Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции зрения, упражнения для коррекции осанки, упражнение для развития координационных способностей		2		
Тема 7.2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала			
	7.2.1	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминутки		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	7.2.2	Составление и выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики		
	7.2.3	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики		
	Практическое занятие №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	
Тема 7.3. Подготовка и сдача норм ГТО	Содержание учебного материала			
	7.3.1	Контрольный норматив. Бег 100 м.		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	7.3.2	Тест на гибкость		
	7.3.3	Контрольный норматив. Подтягивание, отжимание, рывок гири		
	7.3.4	Контрольный норматив. Бег 2000м., 3000м.		
	7.3.5	Контрольный норматив. Прыжок в длину с места		
	Практическое занятие №22 Подготовка и сдача норм ГТО		6	
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		4	
Раздел 8.	Мини-футбол		24	
Тема 8.1. Передачи и остановки мяча (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	Содержание учебного материала			
	8.1.1	передачи продольные, диагональные (юн) Упражнения для коррекции осанки (девушки)		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	8.1.2	Угловой удар (юн), Упражнения для коррекции мышц бёдер (девушки)		
	8.1.3	Вбрасывание мяча (юн) Игры на внимание (дев)		
	8.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)		
	Практическое занятие №20 Передача и остановка мяча		2	
Самостоятельная работа: Игры с мячом		2		

Тема 8.2. Игра вратаря и удары по воротам (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	8.2.1	Ловля мяча, катящегося снизу, сверху (юн) Комплексное развитие мышц (дев)		
	8.2.2	отбивание кулаком, в падении (юн) Развитие силовых качеств (дев)		
	8.2.3	Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу		
	Практическое занятие №21 Игра вратаря и удары по воротам			
Самостоятельная работа: Игра «квадрат»		2		
Тема 8.3. Тактическая подготовка (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	Содержание учебного материала		6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	8.3.1	Открытие, отвлечение соперника (юн) Упражнения на координацию движений (дев)		
	8.3.2	быстрое нападение		
	8.3.3	закрывание		
	8.3.4	перехват		
	8.3.5	отбор мяча		
	8.3.6	Игровые ситуации		
	8.3.7	Учебная игра		
	Практическое занятие №22 Тактическая подготовка			
Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		1		
Тема 8.4. Учебно-тренировочная игра, Правила игры, судейство (юноши) Упражнения ритмической гимнастики (девушки)	Содержание учебного материала		8	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР7, ЛР9, ЛР11
	8.4.1	Упражнения по технике и тактике (юн) Упражнения для развития гибкости и растяжки (дев)		
	8.4.2	Командные тактические действия в нападении		
	8.4.3	Тактические действия в защите		
	8.4.4	Подвижные игры и эстафеты		
	8.4.5	Правила игры, судейство		
	8.4.6	Учебно-тренировочная игра		
	Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра			
<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			
	<i>Дифференцированный зачет 2 семестр.</i>		2	
Обязательная учебная нагрузка:			118	
Самостоятельная учебная нагрузка:			118	
Максимальная учебная нагрузка:			236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного комплекса:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники - 1 печатное (электронное) издание на 1 обучающегося

Печатные издания:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25)

Дополнительные источники:

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

Электронные издания (электронные ресурсы):

- Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> (дата обращения: 15.12.2021). - Текст: электронный
- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный
- Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-yospitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный
- Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/>, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностных: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	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. Тест 2.1;2.2;2,3;2.5.
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;	Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний. Сдаёт нормативы по физической подготовке. Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования. Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития. Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки, производственной гимнастики, закаливания.	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. Тест 2.1;2.2;2.3

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

	<p>привычек на организм человека. Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>	<p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Тест1.1-1.12</p>
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>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>Выполняет приемы оказания первой помощи при травмах. Выполняет страховку товарищей при выполнении упражнений гимнастики. Осуществляет самостраховку.</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. Тест1.1-1.12</p>
<p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите; •</p>	<p>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. Тест 1.1;1.2;1.4;1.6</p>
<p>способность к построению индивидуальной образовательной</p>	<p>выполняет контрольные нормативы,</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>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 личностного 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. Тест 3.1;3.2;3.4;3.5</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>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>оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Тест3.2;3.3;3.4. 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>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</p>	<p>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</p>

	Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе	сильных/слабых компетенций студента. Тест 3.2; 3.3; 3.4.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях, в зависимости уровня развития, состояния здоровья.	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. Тест 2.1; 2.2; 2.3.
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	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;	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.	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. К.н. 1.9;1.11
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	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. Тест 2.1.-2.5.
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Тест 2.1.-2.5.
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;	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. Тест 3.1.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	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.	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. К.н. 1.1-1.11
предметных:		
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Планирует индивидуальную нагрузку при самостоятельных, оздоровительных и тренировочных занятиях	оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Тест 2.1-2.5.

	<p>Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки.</p> <p>Называет и объясняет негативные факторы влияния вредных привычек на организм человека.</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>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует информацию для профессионального и личностного развития.</p> <p>Называет основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Определяет индивидуальную нагрузку при самостоятельных оздоровительных и 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>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p> <p>Тест 3.1. К.н. 1.1.-1.11.</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>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>

		Осуществляет самоконтроль (дневник самоконтроля)	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		Называет последовательность выполнения упражнений при составлении комплексов упражнений для выполнения утренней гимнастики, разминки, производственной гимнастики, закаливания. Может составить и выполнить комплекс упражнений	оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Тест 2.1-2.5. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности,
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Умеет работать в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе. Сдаёт нормы ГТО. Сдаёт нормативы по физической и военно-прикладной подготовке Занимается в спортивных секциях	оценка, направленная на сформированность 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. К.н. 1.9.-1.11.
Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование		
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой. Посещает систематически посещает занятия. Выполняет все виды работ, предлагаемых преподавателем Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий.	оценка – направлена на сформированность компетенций, проявленных в ходе выполнения работы. Обратная связь – направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента Тест 1.1-1.12

		Проводит самооценку выполненной работы.	
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.
ОК 6.	Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе	Взаимооценка – направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия – направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
ОК 7	Берет на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи, выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.	Взаимооценка – направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия – направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
ОК 8	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации	Посещает спортивные секции и кружки Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем.	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. К.н. 1.1-1.11.
ОК 9	Ориентируется в условиях частой смены технологий в	Делает самоанализ выполненных действий и устраняет ошибки.	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений.

	профессиональной деятельности.		Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений. Тест 1.1-1.2.
<i>ЛР 01.</i>	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности	сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности
<i>ЛР 07.</i>	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Мысленное воспроизведение картины или ситуации, самооценка события или происшествия	знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости. стремиться к взаимопониманию с представителями иных культур
<i>ЛР 09.</i>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Ведение дневника достижений уровня физической подготовленности, ведение дневника самоконтроля режима дня	Принятие и соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни, способность адекватно судить о вреде алкоголя, табака, психоактивных веществ
<i>ЛР 11.</i>	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности по формированию эстетики движений и гармоничного физического развития	демонстрация формы движения, убеждающая в его оправданности, правильности выбранных пластических средств.

