

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 ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальности: 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок,

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) утвержден для специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.11.2020 г. № 674

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик:

Муржинова Е.М, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.05) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 3, ОК 4, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3	<ul style="list-style-type: none"><li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li><li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li><li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– содержания актуальной нормативно-правовой документации;</li><li>– современной научной и профессиональной терминологии;</li><li>– возможных траекторий профессионального развития и самообразования</li></ul>
ОК 4	<ul style="list-style-type: none"><li>– организовывать работу коллектива и команды;</li><li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;</li><li>– основ проектной деятельности</li></ul>
ОК 8	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основ здорового образа жизни;</li><li>– условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средств профилактики перенапряжения</li></ul>

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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 9

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	150
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	150
самостоятельная работа	10
<b>Промежуточная аттестация:</b> Другие формы контроля	4,6 семестр
Дифференцированный зачет	8 семестр

# СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Общая характеристика программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации программы дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

### II год обучения

#### III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 03. ОК 04. ЛР 1 ЛР 9
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>12</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b> ПР № 2. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. ПР № 3 Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах ПР № 4. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции).	<b>6</b> 2 2 2	
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> ПР № 5 Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования ПР № 6 Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. ПР № 7 Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	<b>6</b> 2 2 2	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> ПР № 8. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр ПР № 9. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. ПР № 10. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча	<b>6</b> 2 2 2	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b> ПР № 11.. Групповые и командные действия игроков. ПР № 12. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий ПР № 13 Взаимодействие игроков ПР № 14 Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований ПР № 15 Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>10</b> 2 2 2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 1 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	<b>2</b> 2	
		<b>ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР: 30 ч. с.р.2ч</b>	
<b>IV СЕМЕСТР</b>			ОК 03. ОК 04.

<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>12</b>	ОК 08.
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ЛР 1
	ПР№ 16.Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке.	2	ЛР 9
	ПР№ 17.Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 03.
	ПР№ 18. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	ОК 04.
	ПР№ 19. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 03.
	ПР№ 20. Овладение и закрепление техникой ведения мяча.	2	ОК 04.
	ПР№ 21.Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>	ОК 03.
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 04.
	ПР№ 22.Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.	2	ОК 08.
	ПР№ 23. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.	2	ЛР 1
	ПР№ 24. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой	2	ЛР 9
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости.	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	ПР№ 25.Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.	2	
	ПР№ 26. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.	2	
		<b>Итого за IV семестр: 22ч.</b>	

### III год обучения

#### V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>14</b>	ОК 03.
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 04.
	ПР№ 27. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	ОК 08.
	ПР№ 28. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	ЛР 1
	ПР№ 29. Обучение эстафетному бегу	2	ЛР 9
	ПР№ 30. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 03.
	ПР№ 31. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки	2	ОК 04.
	ПР№ 32. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2	ОК 08.
	ПР№ 33.. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время	2	ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	ОК 03.
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 04.

Техника игры в нападении	ПРН № 34. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. ПРН № 35. Перемещение по площадке. Поддача мяча ПРН № 36. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении	2 2 2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b> ПРН № 37. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ПРН № 38. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий	4 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 2. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2 2	
<b>ВСЕГО ЗА V СЕМЕСТР: 24 ч. с.р.2ч</b>			
<b>VI СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>14</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b> ПРН № 39. Перемещения по площадке. Ведение мяча. ПРН № 40 Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку ПРН № 41. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	6 2 2 2	
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b> ПР № 42. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола ПРН № 43 Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении	4 2 2	
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПРН № 44. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. ПРН № 45. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	4 2 2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>12</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР № 46. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. ПР № 47..Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. ПР № 48. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа	6 2 2 2	
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b> ПР № 49. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. ПР № 50. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 3 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	6 2 2 2 2	
<b>Тема 4.3</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПРН № 51. Выполнение контрольных нормативов: приседание со штангой.	2	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Итого за VI семестр: 26ч, с.р.2ч</b>			

**IV год обучения**

**VII семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций,
-----------------------------	---	-------------	-------------------



<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
	ПРН№ 52. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	ПРН№ 53. Отработка техники бега на длинные дистанции.	2	
	ПРН№ 54. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки	2	
<b>Тема 1.2.</b> Силовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
	ПРН№55. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки)	2	
	ПРН№56. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	2	
	ПРН№57. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>8</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	ПРН№ 58. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований	2	
	ПРН№ 59. Групповые и командные действия игроков.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	ПРН№ 60. Техника и тактика игры. Взаимодействие игроков	2	
	ПРН№ 61 Учебная игра. Командные тактические действия в нападении.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 4. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	<b>2</b> 2	
<b>Итого за VII семестр 20ч. с.р.2ч.</b>			
<b>VIII семестр</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>16</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПРН№ 62 Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	ПРН№ 63. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
	ПРН№ 64 Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2	
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПРН№ 65 Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2	
	ПРН№ 66. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра	2	
	ПРН№ 67 Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра	2	
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	ПРН№ 68. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста	2	
	ПРН№ 69. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>12</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПРН№ 70. Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.	2	
	ПРН№ 71. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.	2	
		2	

	ПРН№ 72. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.		
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
	ПРН№.73 Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. ПРН№ 74. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой	2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №5. Составление комплекса упражнений на растяжку	2 2	
<b>Тема 4.4</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК08 ЛР 1 ЛР 9
	ПРН№ 75. Дифференцированный зачет		
	<b>Итого за VIII семестр: 28ч., с.р.2ч.</b>		
	<b>Аудиторная нагрузка:</b>	<b>150ч</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10ч</b>	

## **1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

#### **Оборудование спортивного комплекса:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- 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.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **3.2.1 Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 320 с.

#### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
2. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

#### **3.2.3 Интернет – ресурсы:**

1. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
2. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.
3. Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/> ,
4. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа:<http://fis1922.ru/>,
5. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. .

6 <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

7. Интернет-ресурсы [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

8. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия №1-78 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия № 1-78 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО.	Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы Извлекает первичную информацию и использует

		для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.
основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ №1-78 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<b>ЛР1</b>	- способен понимать и применять инновации в области будущей профессии, - применяет полученные знания в любой ситуации, связанной с профессиональными задачами	- самооценка при выполнении физических упражнений;
<b>ЛР9</b>	- выполняет конкретный вид упражнений, решая поставленную проблему, - способен применять инновации в области будущей профессии.	Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности, проводит самоанализ выполненных упражнений
<b>ОК 2</b> Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт номы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
<b>ОК 3</b> .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий

	качественных результатов практической деятельности	Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	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. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
<b>ОК 7 .</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей