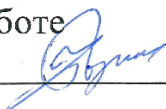


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальности: 26.02.03 Судовождение

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.03 Судовождение от 2 декабря 2020 г. N 691.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

# 1. Общая характеристика программы дисциплины

## ОГСЭ.04 Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью обучения в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 «Судовождение».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

	Наименование общих компетенций
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02. ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

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 часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе	
практические занятия	168
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	12
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Другие формы контроля</b> <b>Дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

### I год обучения

#### I 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>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>	ОК 07.
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 02.
Бег на короткие и средние дистанции	ПР№ 1 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 04.
	ПР№ 2. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ОК 06.
	ПР№ 3 Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ЛР 1
	ПР №4 Бег на воспитание выносливости ( 3000м)	2	ЛР 9
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 04.
Кроссовый и эстафетный бег	ПР№ 5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки)	2	ОК 06.
	ПР№ 6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Командные забеги	2	ОК 07.
	ПР № 7 Выполнение прыжка с места на дальность	2	ЛР 1
	ПР№ 8 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика».	2	ЛР 9
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>14</b>	ОК 01.
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 03
Техника игры в нападении	ПР№ 9. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 04
	ПР№ 10 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 06
	ПР№ 11. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	ОК 07
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	ОК 08
Техника игры в защите	ПР№ 12. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	ЛР 1
	ПР№ 13. Совершенствование подач разными способами	2	ЛР 9
	ПР№ 14. Совершенствование подач разными способами в разные зоны площадки	2	
	ПР№ 15. Контрольная игра по правилам волейбола	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	СР № 1 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
<b>ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 30 ч. с.р. 2ч</b>			
<b>II СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>12</b>	ОК 04.
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 06.
Техника	ПР№ 16. Баскетбол – как вид спорта. Первая помощь при травмах	2	ОК 07. ЛР 1

перемещений	ПР№ 17.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР № 18. Техника перемещений и остановок в игре	2 2	ЛР 9
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b> ПР№ 19.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№ 20.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Учебная игра ПР№ 21.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	<b>6</b> 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР№ 22.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР№ 23.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР№ 24.Первая помощь при травмах.	<b>6</b> 2 2 2	ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 07.
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости.	<b>Практические занятия</b> ПР№ 25.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№ 26. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	<b>4</b> 2 2	ЛР 1 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 2 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	<b>2</b> 2	
<b>Тема 4.3</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПР№ 27.Сдача контрольных нормативов по разделу « Баскетбол»	<b>2</b>	ОК 06 ЛР 1 ЛР 9
<b>Итого за II семестр: 24ч, с.р. 2ч.</b>			

### 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>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>12</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b> ПР№ 28. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№ 29.Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№ 30. Совершенствование техники бега с высокого старта	<b>6</b> 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9

<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 31.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки)	2	
	ПР№ 32 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПР№ 33.Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>8</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	ПР№ 34.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР№ 35. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР№ 36.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад	2	
ПР№ 37 .Совершенствование подач разными способами Контрольная игра	2		
<b>ИТОГО ЗА III СЕМЕСТР: 20 ч.</b>			
<b>IV СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>14</b>	ОК 04.
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПР№ 38.Баскетбол – как вид спорта.	2	
	ПР№ 39.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР№ 40.Техника и тактика командных действий в игре	2	
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01. ОК 03. ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 41.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР№ 42.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 43.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР№ 44.Командные действия	2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>12</b>	ОК 01. ОК 03. ОК04. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПР№ 45.Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	
	ПР№ 46.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР№ 47 .Первая помощь при травмах. Выполнение гантельной гимнастики	2	
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	ПР№ 48.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР№ 49. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 3. Составление и выполнение упражнений для развития силы и выносливости	<b>2</b> 2	



Тема 4.3 Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 6
	ПР№ 50.Сдача контрольных нормативов за 2 курс обучения		
<b>Итого заIV семестр: 26ч, с.р.2ч</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, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК.02
	ПР№ 51.Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	ОК 04.
	ПР№ 52.Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Бег на длинные дистанции ( 2000,3000)	2	ОК 06 ЛР 1 ЛР 9
Тема 1.2. Силовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01.
	ПР№53 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2	ОК 06
	ПР№54 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	2	ОК 08.
	ПР№55 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика»	2	ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	ОК 01.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК .02
	ПР№56.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 04.
	ПР№57 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 06
	ПР№58 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	ОК 08.
Тема 2.2. Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	ЛР 1
	ПР№ 59.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Совершенствование подач в волейболе	2	ЛР 9
	ПР№ 60 Сдача контрольных нормативов по разделу « Волейбол»	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 4 Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса		<b>2</b> 2	
<b>Итого за V семестр 20ч. с.р.2ч.</b>			
<b>VI семестр</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1.	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01.

Техника перемещений	ПР№ 61. Баскетбол – как вид спорта. ПР№ 62. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР№ 63 Техника и тактика командных действий	2 2 2	ОК 02. ОК 04 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b> ПР№ 64. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№ 65. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР№ 66. Штрафные броски	<b>6</b> 2 2 2	ОК 01. ОК 02 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПР№ 67. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№ 68. Совершенствование командной работы в тройках	<b>4</b> 2 2	ОК 04 ОК 07
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>8</b>	ОК 02.
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР№ 69. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Первая помощь при травмах ПР№ 70. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Упражнения на тренажерах ПР№ 71. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№ 72. Гантельная гимнастика. Комплекс упражнений с гирей	<b>8</b> 2 2 2 2	ОК 06. ОК 07. ОК 08. ЛР 1 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 5. Составление комплекса упражнений на растяжку	<b>2</b> 2	
<b>Тема 4.2</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПР№ 73 . Сдача контрольных нормативов по разделу « Атлетическая гимнастика»	<b>2</b> 2	ОК06
<b>Итого за VI семестр: 26ч., с.р. 2ч.</b>			
<b>IV год обучения</b>			
<b>VII семестр</b>			
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> ПР№ 74. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой ПР№ 75. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Бег на длинные дистанции ( 2000,3000)	<b>4</b> 2 2	ОК.02 ОК 04. ОК 06 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 1.2.</b> Силовая подготовка	<b>Практические занятия</b> ПР№ 76 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР№ 77 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР№ 78 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика»	<b>6</b> 2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 08. ЛР 1 ЛР 9

<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.02 ОК 04. ОК 06 ЛР 1 ЛР 9
	ПР№79.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР№ 80 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР№ 81 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	ОК 01. ОК 06 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 82.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Совершенствование подач в волейболе	2	
	ПР№ 83 Сдача контрольных нормативов по разделу « Волейбол»	2	
Тема.2.3 Контрольные нормативы	<b>ПР № 84 Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	ОК 08
		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	СР № 6 Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса	2	
	<b>Итого за VII семестр 22ч.с.р 2ч. .</b>		
	<b>Обязательная нагрузка</b>	<b>168</b>	
	<b>Самостоятельная нагрузка</b>	<b>12</b>	
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	

## 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины имеется 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 №1-84 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 № 1-84 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 №1-84 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
<p><b>ОК 2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..</p>	<p>Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>	<p>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.</p>
<p><b>ОК 3</b> .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>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</p>	<p>Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности</p>
<p><b>ОК 6</b> . Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>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.</p>
<p><b>ОК 7</b> . Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>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.</p>	<p>Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей</p>