| **Согласовано**  **Методическим советом**  **Протокол № \_\_\_\_\_\_\_**  **От « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Приложение 7**  **к образовательной программе подготовки специалиста среднего звена**  **31.02.01 «Лечебное дело»,**  *шифр специальности*  **утвержденной приказом**  **от \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_** |
| --- | --- |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Нижневартовск, 2022 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ОППССЗ, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 31.02.01 «Лечебное дело» базовой подготовки, квалификация фельдшер.

**Организация-разработчик:** Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский медицинский колледж».

**Разработчик:**

Киселева Н.В., к.п.н., преподаватель Бюджетного учреждения профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Нижневартовский медицинский колледж».

**Эксперты:**

Кабардаева А.А., методист высшей категории БУ «Нижневартовский

медицинский колледж»;

Лихачева Е.С., преподаватель высшей категории БУ «Нижневартовский медицинский колледж»

Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании методического объединения № 1, протокол № \_\_\_от « » \_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

| **1** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА………………………………...** | **4** |
| --- | --- | --- |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………...................................................** | **7** |
| **3.** | **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………..……………………………………** | **33** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………………………….** | **35** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Цели и задачи дисциплины:**

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Цель: создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по учебной дисциплине «Физическая культура».

Задачи:

- формирование профессиональных и общих компетенций в результате освоения учебной дисциплины и конкретного профессионального модуля;

- определение основных показателей оценки результата, форм и методов контроля и оценки.

| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| --- | --- | --- |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | позиционировать себя в роли будущей профессии |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | анализировать собственную деятельность в соответствии с предложенными критериями. |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность. | предвидеть последствия неправильных действий; оценивать степень риска и принимать решения в нестандартной ситуации; предпринимать профилактические меры для снижения риска. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться  с коллегами, руководством, потребителями. | Эффективность взаимодействия со всеми субъектами образовательного процесса. Самоанализ и коррекция результатов собственной работы |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий. | проводить самоанализ качества выполнения |
| ОК 11 | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку. | прогнозировать последствия для природы, общества, человека безнравственных (поступков) действий человека; вести себя в обществе и окружающей среде в соответствии с этическими нормами и правилами поведения; использовать знания об историческом наследии и культурных традициях многонационального народа России в образовательной деятельности |
| ОК 12 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. | формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, привития основополагающих знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определять способы защиты от них, а также уметь ликвидировать последствия и оказать взаимопомощь в случаях проявления любых опасностей. |
| ОК 13 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. |

**1.2. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося \_\_476\_ часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося \_\_238\_часов;

самостоятельной работы обучающегося \_\_238\_\_часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| --- | --- |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *476* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *238* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *238* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *238* |
| в том числе: |  |
| Самостоятельная работа |  |
| В том числе |  |
| Работа с библиографическими источниками, подготовка рефератов | *60* |
| Выполнение комплексов упражнений | *30* |
| Ведение дневника самоконтроля и самоподготовки | *10* |
| Занятия в спортивных секциях и факультативах по видам спорта | *138* |
| Аттестация в форме *зачета в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестрах* | |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**2.2.1Тематический план на 2022 - 2023 учебный год.**

*I-II семестры*

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | | **Объем**  **часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| Тема 1.  1.1. Легкая атлетика. Техника безопасности занятиях легкой атлетикой. | Содержание учебного материала | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| 2 | | Требования программы и нормативы по легкой атлетике. |
| 3 | | Обучение технике и тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 4 | | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости. |
|  | | Воспитание волевых качеств. |  |  |
| Тематика практических занятий  Легкая атлетика (знакомство с видом спорта). | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | |
| Тема самостоятельной работы  Обоснование значения физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. | | |
| Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | | 8 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | Освоение техники и тактики стартового разгона, финиширования. |
| 2 | | Пробегание дистанции 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 400м. |
| 3 | | Бег по прямой с различной скоростью. |
| 4 | | Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |
| Тематика практических занятий  Легкая атлетика (кроссовая подготовка). | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 8 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Особенности функциональной подготовки при выполнении легкоатлетической нагрузки у обучающихся. | | |
| Тема 1. 3. Легкая атлетика. Прыжки. Метания | Содержание учебного материала: | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | Обучение технике и тактике прыжков в высоту, в длину. |
| 2 | | Техника метания снаряда на точность. |
| 3 | | Развитие скоростно-силовой выносливости, координации. |
| 4 | | Воспитание волевых качеств. |
| 5 | | Контрольные нормативы (прыжок в длину с места, метание гранаты 0,5 кг). |
| Тематика практических занятий  Легкая атлетика (прыжки в длину, метания снаряда на точность). | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  История вида спорта -легкая атлетика . Правила вида спорта. Содержание видов легкой атлетики. Олимпийские игры -виды спорта, входящие в летние состязания. Особенности пробегания спринтерских дистанций. Особенности пробегания средних дистанций. Особенности тактической подготовки стайеров в легкой атлетике. | | |
| Тема 2. Подвижные игры | Содержание учебного материала | | | 18 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | Теоретические сведения о подвижных играх. |
| 2 | | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. |
| 3 | | Правила игры. |
| 4 | | Подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники игры. |
| Тематика практических занятий  Спортивные игры (знакомство с видом спорта) | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 18 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Подвижные игры для активного отдыха. Контроль нагрузки по дневнику самостоятельных занятий. | | |  |
| Тема 3.  Лыжная подготовка. Технико-тактическая подготовка | Содержание учебного материала | | | 12 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом. |
| 2 | | История развития лыжного спорта. |
| 3 | | Правила подбора лыжного инвентаря. |
| 4 | | Обучение технике и тактике ходьбы на лыжах:  Попеременный двушажный ход  Попеременный одношажный ход  Коньковый ход |
| 5 | | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости. |
| 6 | | Воспитание волевых качеств. |
| 7 | | Контрольные нормативы к освоению вида спорта: 2000 м классическим ходом, коньковым ходом, чередование ходов, подъемы и спуски, повороты. |
| Тематика практических занятий  Лыжная подготовка (техника вида спорта) | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля | | | 12 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Определение основных критериев нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.  Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности | | |
| Тема самостоятельной работы  История развития лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. История развития лыжного спорта в округе и городе. Виды лыжного спорта и их характеристика. Двигательный режим и его значение. Физическая культура и спорт как социальные феномены. | | |
| Тема 4.  Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером. | |
| 2 | Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, с мячом. | |
| 3 | Выполнение упражнений у гимнастической стенки, с петлями trx. | |
| 4 | Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | |
| 3 | Воспитание волевых качеств. | |
| Тематика практических занятий и лабораторных работ  Подвижные игры для студентов. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Знание форм и содержания физических упражнений.  Организация занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. | | |
| Тема 5.  Контроль освоения двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала | | | 4 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Выполнение контрольных тестов по общефизической подготовленности. | |
| 2 | Выполнение контрольных тестов по видам спорта. | |
| Тематика практических занятий  Общая физическая подготовка. | | | 4 | ОК- 11  ОК-13 |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств в индивидуальных занятиях физическими упражнениями.  2. Анализ дневника самоконтроля самоподготовки. | | |
| Тема самостоятельной работы  Упражнения на развитие координационных способностей и быстроты. | | |  |  |
|  | Всего | | | 76/76 |  |

2.2.2Тематический план на 2023 - 2024 учебный год

## III-IV семестры

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | | Объем  часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| Тема 1. Легкая атлетика. Техника безопасности занятиях легкой атлетикой. | Содержание учебного материала | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | |
| 2 | Требования программы и нормативы по легкой атлетике. | |
| 3 | Cовершенствование техники бега на короткие дистанции. | |
| 4 | Cовершенствование техники бега на средние дистанции. | |
| Тематика практических занятий  Легкоатлетическая подготовка. | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | |
| Тема самостоятельной работы  Обоснование значения физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. | | |
| Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | | 4 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Пробегание дистанции 400 м, 800 м. | |
| 2 | Стартовый разгон, финиширование в беге на средние дистанции. | |
| 3 | Эстафета 4\*200 м, передача эстафетной палочки. | |
| 4 | Контрольные нормативы (2000 м, 3000 м). | |
| Тематика практических занятий  Легкоатлетическая подготовка. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 4 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Особенности функциональной подготовки при выполнении легкоатлетической нагрузки у обучающихся. Утомление при физической и умственной работе. | | |
| Тема 2.  2.1. Спортивные игры: волейбол | Содержание учебного материала | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Теоретические сведения о волейболе. | |
| 2 | Техника безопасности во время занятий волейболом. | |
| 3 | Правила игры и судейства. | |
| Тематика практических занятий  Спортивные игры | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Официальные правила вида спорта. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. | | |  |
| Тема 2.2.  Волейбол. Технико-тактическая подготовка (стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, блокировка, командные взаимодействия). | Содержание учебного материала | | | 12 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Обучение технике и тактике игры в волейбол (подводящие и специальные упражнения для освоения и совершенствования владения волейбольным мячом, игры в волейбол. | |
| 2 | Развитие координации, скоростно-силовой выносливости. | |
| 3 | Воспитание волевых качеств. | |
| Тематика практических занятий и лабораторных работ  Спортивные игры. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 12 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. | | |  |  |
| Тема 2.3. Волейбол. Двустронняя игра. | Содержание учебного материала: | | | 18 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | Тактика защиты, тактика нападения в игре. |
| 2 | | Судейство по официальным правилам игры в волейбол. |
| 3 | | Контрольные требования к освоению вида спорта. |
| Тематика практических занятий и лабораторных работ  Спортивные игры | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 18 |  |
| Тема самостоятельной работы  Техника безопасности при игре в волейбол. Подвижные игры народов мира. Подвижные игры народов России. Подвижные игры народов Севера. Подвижные игры для активного отдыха. Подвижные игры для повышения работоспособности и снятия утомления. Подвижные игры для студентов. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Утренняя гигиеническая гимнастика. | | |
| Тема 3.  3.1.  Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом. |
| 2 | | История развития лыжного спорта. |
| 3 | | Правила подбора лыжного инвентаря. |
| 4 | | Гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. |
| Тематика практических занятий  Лыжная подготовка. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Основы спортивной тренировки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников. | | |
| Тема 3.2. Лыжная подготовка. Технико-тактическая подготовка | Содержание учебного материала | | | 8 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Обучение технике и тактике ходьбы на лыжах:  Попеременный двушажный ход  Попеременный одношажный ход  Коньковый ход | |
| 2 | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости. | |
| 3 | Воспитание волевых качеств. | |
| 4 | Контрольные нормативы к освоению вида спорта: 2000 м классическим ходом, коньковым ходом, чередование ходов, подъемы и спуски, повороты | |
| Тематика практических занятий и лабораторных работ | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 8 | ОК-11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  История развития лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. История развития лыжного спорта в округе и городе. Виды лыжного спорта и их характеристика. Двигательный режим и его значение. Физическая культура и спорт как социальные феномены. | | |
| Тема 4.  Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | | 4 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Знакомство с упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением), упражнений у гимнастической стенки). | |
| 2 | Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения. | |
| 3 | Выполнение комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание. | |
| 4 | Выполнение комплексов упражнений с использованием висов и упоров. | |
| 5 | Развитие координации. | |
| 6 | Воспитание волевых качеств. | |
| Тематика практических занятий и лабораторных работ | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 4 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная физическая культура и ее формы. | | |
| Тема 5. Контроль освоения двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала | | | 4 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Выполнение контрольных тестов по общефизической подготовленности. | |
| 2 | Выполнение контрольных тестов по видам спорта. | |
| Тематика практических занятий  Общая физическая подготовка. | | | 4 | ОК- 11  ОК-13 |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств в индивидуальных занятиях физическими упражнениями.  2. Анализ дневника самоконтроля и самоподготовки. | | |
| Тема самостоятельной работы  Восстановление. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Адаптация к физическим упражнениям. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок. | | |  |  |
|  | Всего | | | 56/56 |  |

2.2.2 Тематический план на 2024 - 2025 учебный год

## V -VI семестры

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | | | Объем  часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 |
| Тема 1.   * 1. Легкая атлетика. Техника безопасности занятиях легкой атлетикой | Содержание учебного материала | | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| 2 | | | Требования программы и нормативы по легкой атлетике. |
| 3 | | | Обучение технике и тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 4 | | | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости. |
|  | | | Воспитание волевых качеств. |  |  |
| Тематика практических занятий  Легкая атлетика (знакомство с видом спорта). | | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | |
| Тема самостоятельной работы  Обоснование значения физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. | | | |
| Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | | | 8 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | | Освоение техники и тактики стартового разгона, финиширования. |
| 2 | | | Пробегание дистанции 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 400м. |
| 3 | | | Бег по прямой с различной скоростью. |
| 4 | | | Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |
| Тематика практических занятий  Легкая атлетика (кроссовая подготовка). | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | | 8 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Особенности функциональной подготовки при выполнении легкоатлетической нагрузки у обучающихся. | | | |
| Тема 1. 2. Легкая атлетика. Прыжки. Метания | Содержание учебного материала: | | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | | Обучение технике и тактике прыжков в высоту, в длину. |
| 2 | | | Техника метания снаряда на точность. |
| 3 | | | Развитие скоростно-силовой выносливости, координации. |
| 4 | | | Воспитание волевых качеств. |
| 5 | | | Контрольные нормативы (прыжок в длину с места, метание гранаты 0,5 кг). |
| Тематика практических занятий  Легкая атлетика (прыжки в длину, метания снаряда на точность). | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  История вида спорта -легкая атлетика. Правила вида спорта. Содержание видов легкой атлетики. Олимпийские игры -виды спорта, входящие в летние состязания. Особенности пробегания спринтерских дистанций. Особенности пробегания средних дистанций. Особенности тактической подготовки стайеров в легкой атлетике. | | | |
| Тема 2. Волейбол | Содержание учебного материала | | | | 16 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | | Теоретические сведения о тактике игры в волейбол. |
| 2 | | | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. |
| 3 | | | Правила игры. Тактика защиты, тактика нападения в игре. |
| 4 | | | Совершенствование технико-тактической подготовки игры в волейбол Судейство по официальным правилам игры в волейбол. Контрольные требования к освоению вида спорта. |
| Тематика практических занятий  Спортивные игры (знакомство с видом спорта) | | | |
| Тематика практических занятий и лабораторных работ  Спортивные игры  Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | | 16 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Техника безопасности при игре в волейбол. Подвижные игры народов мира. Подвижные игры народов России. Подвижные игры народов Севера. Подвижные игры для активного отдыха. Подвижные игры для повышения работоспособности и снятия утомления. Подвижные игры для студентов. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Утренняя гигиеническая гимнастика. | | | |  |  |
| Тема 3.  3.1. Баскетбол. Технико-тактическая подготовка. | Содержание учебного материала | | | | 6 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Обучение технике и тактике игры в баскетбол: техника нападения, защиты, овладения мячом, передвижения, групповые действия, командные действия. | | |
| 2 | Развитие быстроты, силы, скоростно-силовой выносливости. | | |
| 3 | Воспитание волевых качеств. | | |
| Тематика практических занятий и лабораторных работ  Спортивные игры (техническая и тактическая подготовка для игры в баскетбол) | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | | 6 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для повышения работоспособности, профилактики вредных привычек. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для формирования правильного поведения. История вида спорта. Официальные правила баскетбола. | | | |  |  |
| Тема 3.2. Баскетбол. Двусторонняя игра. | Содержание учебного материала: | | | | 6 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | Тактика защиты, тактика нападения. | |
| 2 | | Судейство по официальным правилам игры в баскетбол. | |
| 3 | | Контрольные требования к освоению вида спорта. | |
| Тематика практических занятий и лабораторных работ  Спортивные игры (командные взаимодействия) | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | | 6 |  |
| Тема самостоятельной работы  Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование ЗОЖ. Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности. Физическое воспитание детей в семье. Формы организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, контроль и эффективность. | | | |
| Тема 4.  Лыжная подготовка. Технико-тактическая подготовка | Содержание учебного материала | | | | 24 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | | | Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом. |
| 2 | | | История развития лыжного спорта. |
| 3 | | | Правила подбора лыжного инвентаря. |
| 4 | | | Обучение технике и тактике ходьбы на лыжах:  Попеременный двушажный ход  Попеременный одношажный ход  Коньковый ход |
| 5 | | | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости. |
| 6 | | | Воспитание волевых качеств. |
| 7 | | | Контрольные нормативы к освоению вида спорта: 2000 м классическим ходом, коньковым ходом, чередование ходов, подъемы и спуски, повороты. |
| Тематика практических занятий  Лыжная подготовка (техника вида спорта) | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Выполнение комплекса упражнений ОРУ и СПУ, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.  3. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля | | | | 24 | ОК- 11  ОК-13 |
| Тема самостоятельной работы  Определение основных критериев нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.  Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности | | | |
| Тема самостоятельной работы  История развития лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. История развития лыжного спорта в округе и городе. Виды лыжного спорта и их характеристика. Двигательный режим и его значение. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Воспитание нравственных и волевых качеств средствами физической культуры и спорта (целеустремленность, работа в команде). Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для повышения работоспособности, профилактики вредных привычек. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для профилактики вредных привычек (табакокурение). | | | |
| Тема 5.  Контроль освоения двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала | | | | 4 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| 1 | Выполнение контрольных тестов по общефизической подготовленности. | | |
| 2 | Выполнение контрольных тестов по видам спорта. | | |
| Тематика практических занятий  Общая физическая подготовка. | | | | 4 | ОК- 11  ОК-13 |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств в индивидуальных занятиях физическими упражнениями.  2. Анализ дневника самоконтроля самоподготовки. | | | |
| Тема самостоятельной работы  Упражнения на развитие координационных способностей и быстроты. | | | |  |  |
|  | Всего | | | | 68/68 |  |

2.2.2 Тематический план на 2025 - 2026 учебный год

## VII -VIII семестры

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | | Объем  часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| РАЗДЕЛ I.  Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. |  | | |  |  |
| Тема 1.  1.1. Легкая атлетика. Техника безопасности занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка. | Практические занятия | | | 4 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| Содержание учебного материала: | | |
| 1 | | Обучение технике и тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции |
| 2 | | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости, |
| 3 | | Воспитание волевых качеств. |
| 4 | | Контрольные нормативы (бег 2000м) |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 4 | ОК- 11  ОК-13 |
| Темы самостоятельной работы  Техника индивидуальной безопасности на занятиях легкой атлетикой. История вида спорта -легкая атлетика. Содержание видов легкой атлетики. Правила вида спорта. Олимпийские игры: виды спорта, входящие в летние состязания. | | |
| Тема 1.2 Легкая атлетика. Метания. | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Содержание учебного материала: | | |
| 1 | | Обучение технике и тактике метаний на точность и на дальность |
| 2 | | Развитие координационных способностей |
| 3 | | Воспитание волевых качеств. |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  2. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 2 | ОК- 1 |
|  | Темы самостоятельной работы  Техника индивидуальной безопасности на занятиях легкой атлетикой. История вида спорта -легкая атлетика. Содержание видов легкой атлетики. Правила вида спорта. Олимпийские игры: виды спорта, входящие в летние состязания. История вида спорта (бадминтон). Характеристика вида спорта (бадминтон). | | |
| Тема 2. 2.1. Атлетическая  гимнастика. | Практическое занятие | | | 2 | ОК -3  ОК- 1  ОК -3 |
| Содержание учебного материала | | |
| 1 | | Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями. |
| 2 | | Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Работа с библиографическим источником:  2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  3. Выполнение комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений в режиме самоподготовки, повышающих тренированность организма.  4. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 2 | ОК- 6 |
| Темы самостоятельной работы  Техника индивидуальной безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Содержание видов атлетической гимнастики. Тренажеры-их виды. | | |
| Тема 2.2. Атлетическая  гимнастика | Практические занятия | | | 18 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| Содержание учебного материала | | |
| 1 | | Применение метода повторных усилий. |
| 2 | | Применение метода максимальных усилий. |
| 3 | | Использование локальных и региональных силовых упражнений с избирательно направленным воздействием |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Работа с библиографическим источником:  2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  3. Выполнение комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений в режиме самоподготовки, повышающих тренированность организма.  4. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 18 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6 |
| Темы самостоятельной работы  Кардиотренажеры. Многофункциональные тренажерные комплексы. Развитие физических качеств с применением тренажеров. | | |
| Тема 3.  3.1. Спортивные игры: бадминтон. | Практическое занятие | | | 2 | ОК- 11  ОК-13 |
| Содержание учебного материала | | |  |
| 1 | Требования по технике безопасности при занятиях бадминтоном в помещении. | |
| 2 | Официальные правила соревнований по бадминтону. | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Изучение исторических аспектов развития бадминтона  2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  3. Выполнение комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений в режиме самоподготовки, повышающих тренированность организма.  4. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 2 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| Темы самостоятельной работы  Олимпийские игры: виды спорта, входящие в летние состязания. История вида спорта (бадминтон). Характеристика вида спорта (бадминтон). | | |
| Тема 3.2. Бадминтон.  Технико-тактическая подготовка. | Практическое занятие | | | 10 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6 |
| Содержание учебного материала | | |  |
| 1 | Обучение технике и тактике игры в бадминтон: подачи, виды ударов | |
| 2 | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации | |
| 3 | Воспитание волевых качеств. | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Работа с библиографическим источником: изучение официальных правил игры в бадминтон.  2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  3. Выполнение комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений в режиме самоподготовки, повышающих тренированность организма.  4. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 10 | ОК- 11  ОК-13 |
| Темы самостоятельной работы  История вида спорта (бадминтон). Характеристика вида спорта (бадминтон). | | |
| Тема 3.3.  Бадминтон: двусторонняя игра | Практическое занятие | | | 12 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6  ОК -7 |
| Содержание учебного материала | | |
| 1 | Обучение тактике одиночного поединка | |
| 2 | Обучение тактике парного поединка | |
| 3 | Воспитание волевых качеств. | |
| 4 | Контрольные требования к освоению вида спорта: выполнение подач на точность, передачи в разновидности. | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Работа с библиографическим источником: Изучение официальных правил игры в бадминтон.  2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.  3. Выполнение комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений в режиме самоподготовки, повышающих тренированность организма.  4. Ведение дневника самостоятельных занятий и самоконтроля. | | | 12 |  |
|  | Темы самостоятельной работы  Официальные правила вида спорта. Олимпийские игры -виды спорта, входящие в летние состязания. Жесты судей в розыгрышах. Известные российские спортсмены в бадминтоне. Развитие вида спорта в округе. Контроль двигательной нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой | | |  |  |
| Тема 4.  Контроль освоения двигательных умений и навыков. | Практическое занятие | | | 4 | ОК- 1  ОК -3  ОК- 6 |
| Содержание учебного материала | | |  |
| 1 | Выполнение контрольных тестов по общефизической подготовленности | |
| 2 | Выполнение контрольных тестов по видам спорта | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  1. Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств в индивидуальных занятиях физическими упражнениями.  2. Анализ дневника самоконтроля самоподготовки. | | | 4 |  |
|  | Всего | | | 66/66 |  |
|  | Итого | | | 132 |  |

# 

**3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (спортивные площадки):

для занятий спортивными и подвижными играми:

площадки: баскетбольная, волейбольная,

щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, ракетки для бадминтона, воланы бадминтонные.

Для занятий легкой атлетикой: мячи для метания, секундомеры, мячи набивные, гранаты учебные Ф-1.

Для занятий лыжной подготовкой: лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки, лыжехранилище.

Для занятий гимнастикой: шведская стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, петли trx.

Для занятий ППФП: пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, лазерный тир.

Для занятий общефизической подготовкой: весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления.

Для оформления документации и мониторинга: персональный компьютер, электронные носители, принтер.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники**

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, В.В. Малков. - 2-е изд., стер.. – М.: КНОРУС, 2020.-312с.

**Дополнительные источники**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура / В.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2021.- 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

**Интернет-ресурсы:**

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

**3.3. Организация образовательного процесса**

Для организации образовательно процесса применяются современные технологии проблемного обучения, обучение в сотрудничестве, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативных ресурсов. Средства и приемы организации образовательного процесса: коллективная система обучения, игровые методы.

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

Контроль и оценкарезультатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования и других видов работ в пятибалльной системе.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Форма аттестации – зачет в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестрах.

| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| --- | --- | --- |
| **Знания:** |  |  |
| О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека  основ здорового образа жизни. | -оценивание содержания реферативной работы;  -оценивание содержания и наглядности стенгазеты,  -оценивание собеседования с обучающимися по пройденным темам. | оценка результатов выполнения практической работы. |
| **Умения:** |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | -оценка результатов выполнения тестов по физической подготовленности;  -наблюдение и оценивание техники выполнения упражнений осваиваемого вида спорта;  - оценка составления и ведения дневника самоконтроля и программы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности. | - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках. |

Контроль и оценкарезультатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования и других видов работ в пятибалльной системе.

| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| --- | --- |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Наблюдение за самостоятельным выполнением задания по образцу. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность. | Наблюдение за деятельностью обучающегося на аудиторных занятиях, выполнение заданий по образцу и без образца. Участие в качестве ответственного за определенный вид деятельности в учебной группе. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться  с коллегами, руководством, потребителями. | Оценка качественного выполнения самостоятельной работы при поиске информации, при работе с обязательной и дополнительной литературой; Интернетом.  Наблюдение за деятельностью обучающегося на аудиторных занятиях, умением правильно выражать свои мысли в письменном и устном виде. |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий. | Оценка выполнения самостоятельной работы в полном объеме.  Стабильная или положительная динамика результатов в учебной деятельности по дисциплине. |
| ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку. | Наблюдение за деятельностью обучающегося на аудиторных занятиях, умением доводить нужную информацию до слушателя, умением работать в малых группах, команде |
| ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. | Наблюдение за деятельностью обучающегося на аудиторных занятиях, умением доводить нужную информацию до слушателя.  Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий). |
| ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Наблюдение за деятельностью обучающегося на аудиторных занятиях. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. |