



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**49.02.01 Физическая культура**

Углубленная подготовка

Заочная форма обучения

Владивосток 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01. Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014г. № 976.

Разработана:

Парфенов В.С., преподаватель Колледжа сервиса и дизайна ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК Направления Физическая культура и спорт  
Протокол № 7 от « 25 » мая 2020 г.  
Председатель ЦМК  Парфёнов В.С.

## **1 ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

#### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Согласно ФГОС 49.02.01. Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014г. № 976, учебная нагрузка по дисциплине «Физическая культура» в связи со спецификой специальности учитывается в объеме времени, отводимом на освоение МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки.

#### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Изучение дисциплины обеспечивает освоение части профессиональных и общих компетенций:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	380
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	6
в том числе:	
Лекционные занятия	
Практические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	374
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>104</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м).	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2-3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростных способностей».	20	3
<b>Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)).	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости».	20	3
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	20	3

<b>Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способами: 1-ый курс – «согнув ноги», 2-ой курс – «прогнувшись», 3-ий курс – «ножницы». Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.). Утренняя зарядка. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростно-силовых способностей».	20	2
<b>Тема 1.5 Развитие физических качеств</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, выносливости. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО. Утренняя зарядка. Составление комплекса ППФП. Составление программы самообразования. Занятия по программе самообразования.	20	2
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 2.1. Кувырок вперед</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок. Утренняя зарядка. Гимнастика в течение учебного дня. Составление комплекса ОРУ.	12	2
<b>Тема 2.2. Кувырок назад</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в два. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат. Составление комплекса упражнений для расслабления.	12	2
<b>Тема 2.3. Стойка на лопатках</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в три. 2. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми	12	2

	ногами.		
<b>Тема 2.4. «Мост», стойка на голове (юноши)</b>	Обучение и совершенствование техники «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене. Обучение и совершенствование техники стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение строевых упражнений: переход с шага на месте к передвижению. Совершенствование техники «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене. Совершенствование техники стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног.	15	2
<b>Тема 2.5. Акробатическая комбинация</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатической комбинации. Составление комплекса ППФП. Составление программы самообразования.	12	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 3.1. Перемещения</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок. Утренняя зарядка. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	10	2
<b>Тема 3.2. Передача мяча</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены. Утренняя зарядка.	10	2
<b>Тема 3.3. Подача мяча</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов. Утренняя зарядка.	10	2
<b>Тема 3.4. Нападающий удар</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	10	2

<b>Тема 3.5. Прием мяча</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением. Утренняя зарядка.	10	2
<b>Тема 3.6. Блокирование</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники блокирования. Составление программы самообразования. Занятия по программе самообразования.	10	2
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>88</b>	
<b>Тема 4.1. Попеременный двухшажный ход</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). Утренняя зарядка. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».	8	2
<b>Тема 4.2. Одновременный бесшажный ход</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	10	2



<b>Тема 4.3. Одновременный одношажный ход</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	10	2
<b>Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины.	10	2
<b>Тема 4.5. Переход с одного хода на другой</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный. 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	10	2

<b>Тема 4.6. Преодоление подъемов</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	10	2
<b>Тема 4.7. Спуски</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	10	2
<b>Тема 4.8. Торможения</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», упором. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	10	2
<b>Тема 4.9. Повороты в движении</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	10	2
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>58</b>	

<b>Тема 6.1. Ведение мяча</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника. Утренняя зарядка. Составление комплекса упражнений для развития ловкости. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора.	14	2
<b>Тема 5.2. Бросок мяча в корзину</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения. Утренняя зарядка. Составление комплекса упражнений для укрепления мышц стопы.	14	2
<b>Тема 5.3. Ловля и передача мяча</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость. Утренняя зарядка. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	14	2
<b>Тема 5.4. Овладение мячом и противодействие</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание. Утренняя зарядка. Составление комплекса упражнений для развития мышц туловища. Составление комплекса ППФП. Составление программы самообразования.	16	2
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал;
- открытая площадка;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, гимнастические коврики, эстафетные палочки, лыжный инвентарь, скамейки, многофункциональные тренажеры, секундомер, свисток.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 17.09.2020).

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955> (дата обращения: 17.09.2020).

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i> : <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>знать</i> : <ul style="list-style-type: none"><li>• о роли физической культуры в</li></ul>	Выполнение контрольных нормативов.  Анкетирование. Анкета ЗОЖ. Устный опрос, беседа, подготовка реферата, тестирование.

<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul>	
--	--

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	- определение цели и задач, планирование и проведение учебно-тренировочных занятий;	Устный опрос
ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия	- использование собственного тренировочного и соревновательного опыта в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; - применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности;	Тестирование. Устный опрос. Письменный опрос.
ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов	- осуществление судейства в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня; - демонстрация умения устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися; - использование различных средств, методов и приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств; - демонстрация умения использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	Экспертное оценивание выполнения двигательных действий, практических заданий
ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	- оценивание процесса и результатов тренировочной и соревновательной деятельности; - осуществление педагогического контроля на занятиях и соревнованиях; - проведение оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;	Защита индивидуальных и групповых проектов.
ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	- наблюдение, анализ и самоанализ учебно-тренировочных занятий, обсуждение отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	Защита индивидуальных и групповых проектов. Устный опрос
ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	- осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию занимающихся	Письменный опрос Экспертное оценивание выполнения практических заданий
ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	- подбор и использование спортивного оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	Защита индивидуальных и групповых проектов. Устный опрос
ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и	- ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;	Защита индивидуальных и групповых проектов.

соревновательную деятельность спортсменов		Устный опрос
ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация использования различных методов и форм организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо- функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> <li>- демонстрация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- определение сущности, цели, задач, функций, содержания, форм и методов физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</li> </ul>	Устный опрос
ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение комплектования состава группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;</li> <li>- демонстрация основ проведения оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- демонстрация знаний по истории, этапов развития и терминологии базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- демонстрация применения приемов страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- демонстрация осуществления педагогического контроля в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</li> </ul>	Устный опрос
ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация планирования, проведения и анализа физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- умение подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- демонстрировать методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- демонстрировать методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- разработка комплексов и проведение индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой;</li> <li>- демонстрация использования основных приемов массажа и самомассажа;</li> <li>- использование основ судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- демонстрация знаний о противопоказаниях при назначении массажа и лечебной физической культуры;</li> <li>- демонстрировать знания основ методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</li> </ul>	Экспертное оценивание выполнения двигательных действий, практических заданий

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	- демонстрация знания применения приемов страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация знания осуществления педагогического контроля в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - демонстрация способов и приемов предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности - средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;	Защита индивидуальных и групповых проектов
ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	- подбор оборудования и инвентаря для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - знание техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; - планирование и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся	Защита индивидуальных и групповых проектов. Устный опрос
ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	- демонстрация оформлений видов документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению	Письменный опрос. Экспертное оценивание выполнения практических заданий
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	- использование профессиональной литературы и др. источников информации, необходимой для подготовки отчетов, рефератов, выступлений	Экспертное оценивание выполнения творческих и практических работ. Реализация программ самообразования

Результаты (общие компетенции)	Основные показатели обучения	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Организует собственную деятельность, демонстрирует понимание сути профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Анализирует и контролирует ситуацию, выбирает соответствующий метод в зависимости от ситуации, проявляет ответственность за принятое решение.	Наблюдение
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Понимает общие цели, демонстрирует навыки командной работы, использует конструктивные способы общения.	Наблюдение
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	Применяет средства и методы профилактики травматизма на занятиях	Устный опрос, наблюдение
ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных	Демонстрируют высокий уровень физической подготовленности, а также	Устный опрос, тестирование норм

профессиональных знаний (для юношей)	сформированность патриотических качеств	гражданско-	ВФСК ГТО, анкетирование
--------------------------------------	---	-------------	-------------------------

## **5 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Используются следующие образовательные технологии с учетом адаптации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Технологии	Адаптированные методы
Дифференцированное обучение	Методы индивидуального лично-ориентированного обучения с учетом ограниченных возможностей здоровья и личностных психолого-физиологических особенностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Рефлексивное обучение	Интерактивные методы обучения, вовлечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Для осуществления процедур текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающихся создаются фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, позволяющие оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, предусмотренных образовательной программой.