

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 832.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе»

(ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе)

Разработчик:

Веряскина Н.П., преподаватель ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО для всех технических и экономических специальностей базового уровня.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура входит в структуру дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла и направлена на формирование **общих компетенций:**

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Руководить работой структурного подразделения.

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

Данная программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;
- выполнять простейшие приёмы массажа и самомассажа;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Врачебный контроль

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты основной и подготовительной группы занимаются вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины Физическая культура:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
1. Написание реферата.	28
2. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта.	36
3. Физические упражнения в режиме рабочего дня и производственной деятельности.	27
4. Изучение правил по спортивным играм (баскетбол, волейбол, настольный теннис).	17
5. Массовые оздоровительные мероприятия, проводимые в свободное от учёбы время.	10
Промежуточная аттестация в форме	Зачёт, дифференцированный зачёт

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 2. Практическая часть		118	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Написание реферата на тему «Общая физическая подготовка».	18	3
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	Практические занятия: №2,3,4,5,6,7,8,9,10,48,49,50,51,52,53,54,55,56. Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Способы двигательной деятельности: Бег. Бег прямой. Высокий старт. Особенности дыхания в процессе бега. Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт; стартовый разгон; бег на дистанции; финиширование; специальные упражнения бегуна. Бег с ускорениями с хода, с высокого старта, с низкого старта. Повторный и переменный бег. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Подготовка и выполнение нормативов в беге на короткие	18	2,3
	дистанции (100м). Техника челночного бега: специальные беговые упражнения. Подготовка и выполнение нормативов. Техника бега на средние дистанции: старт, бег на дистанции, бег по прямой и повороту, финиширование. Подготовка и выполнение нормативов (юноши- 1000м; девушки- 500м). Кроссовый бег. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по прямой и повороту, бег по твердому и мягкому грунту, бег в гору и под уклон, финиширование. Подготовка и выполнение нормативов в кроссовом беге (юноши- 3000м; девушки- 2000м). Прыжок в высоту с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Техника прыжка способом «перешагивание». Ознакомление с техникой прыжка способом		

	<p>«перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту. Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в высоту.</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину с места.</p> <p>Метание гранаты. Техника метания гранаты: держание, разбег, финальное усилие. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места, с разбега.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Написание реферата по теме «Лёгкая атлетика».</p>	20	
<p style="text-align: center;">Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Практические занятия: № 11,12,13,14,15,16,17,18.</p> <p>Теоретические сведения: Меры безопасности и предупреждения травм. Основы техники игры. Индивидуальные тактические действия.</p> <p>Способы двигательной деятельности: Специальные подготовительные упражнения. Ходьба на носках, пятках, выпадами, скрестными шагами.</p> <p>Бег: приставными шагами по прямой, зигзагообразный, спиной вперед и боком, с изменением направления и скорости по зрительным и слуховым сигналам. Старты из различных исходных положений. Прыжки на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.</p>	18	2,3
	<p>Техника: Стойки баскетболиста и их разновидности.</p> <p>Перемещения и остановки: прыжком, двумя шагами.</p> <p>Передача и ловля мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча.</p> <p>Передача мяча в парах, в тройках. Передачи ближние и дальние. Учебная игра с передачей и поворотами.</p> <p>Ведение мяча: на месте, шагом, бегом. Ведение низкое, высокое, на скорости, с переводом перед собой, правой и левой рукой.</p> <p>Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди (девушки), одной рукой от плеча (юноши).</p> <p>Броски с места, в движении.</p> <p>Двухшажная техника.</p> <p>Разучивание и сдача зачётной комбинации.</p>		

	<p>Тактика нападения: Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игрок с мячом: передача, ведение, бросок; - действия игрока без мяча: движение на свободное место, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча. <p>Командные действия: Позиционное (постепенное) нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.</p> <p>Тактика защиты: защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча, выбивание мяча.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Изучение правил по баскетболу. 	16	
<p>Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Практические занятия: № 40,41,42,43,44,45,46,47.</p> <p>Теоретические сведения: Травмы, их причины и профилактика. Основы техники игры. Использование технических приемов при игре в защите и нападении.</p> <p>Способы двигательной деятельности: Специальные подготовительные упражнения.</p> <p>Техника: Стойки волейболиста и их разновидности. Перемещения: приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг вперед и назад, бег, остановка после перемещения.</p>	16	2,3
	<p>Передание мяча: двумя руками снизу, сверху. Выход под мяч. Передача мяча в парах, в тройках, встречная передача в колоннах. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2 и 4.</p> <p>Подача мяча: нижняя, верхняя. Нападающий удар: прямой по ходу. Блокирование: одиночное, неподвижное.</p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для второй подачи; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Командные действия: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4 стоя лицом в сторону передачи.</p>		

	<p>Тактика защиты: Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи; выбор способа приема мяча, направленного через сетку соперника. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча со стороны соперника, взаимодействие игроков второй и первой линии.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Изучение правил по волейболу.</p>	16	
Тема 2.5. Спортивные игры. Настольный теннис.	<p>Практические занятия: № 35,36,37,38,39. Теоретические сведения: Оборудование и спортивный инвентарь. Правила безопасности игры. Основы техники игры. Способы двигательной деятельности: выбор ракетки и способ держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом слева (закрытой ракеткой), накатом справа (открытой ракеткой), подрезкой, срезка, толчок. Стойки: лицом к противнику, вполоборота, боком, спиной. Перемещения: шаги, прыжки, выпады, броски. Подачи: прямая, маятникообразная, веерообразная. Тактика одиночной игры. Игра на счет. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. Зачёт.</p>	17	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных</p>	18	

	занятий. 2. Изучение правил по настольному теннису.		
Тема 2.6. Гимнастика	<p>Практические занятия: № 19,20,21,22,23.</p> <p>Теоретические сведения: Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Причины травм на занятиях и их профилактика. Страховка и самостраховка изучаемых упражнений. Общие понятия строевой подготовки: строй, шеренга, колонна.</p> <p>Способы двигательной деятельности: Основная гимнастика. Повторение и закрепление ранее изученных строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении, построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, размыкания и смыкания, разведения и сведения. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. ОРУ для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Ходьба, бег, прыжки. Комплекс вольных упражнений для всех.</p> <p>Спортивная гимнастика. <i>Девушки.</i> Бревно: ходьба обычная, на носках, мягкий шаг, высокий шаг, шаги польки; повороты: кругом на носках, равновесие на одной ноге («ласточка»); соскок прогнувшись; махи ногами вперед; комбинация. Акробатика. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Перекаты в группировке: вперед, назад, в стороны. Кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках с опорой руками на спине. Выполнение комбинации. Мост из положения лежа.</p> <p><i>Юноши.</i> Канат. Лазание по канату 5м из виса стоя в два и три приёма. Акробатика. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Перекаты в группировке: вперед, назад, в стороны. Кувырки вперед, назад и их соединение. Стойка на голове, стойка на руках (с поддержкой). Стойка на лопатках.</p>	10	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Написание реферата по теме «Гимнастика».</p>	10	
Тема 2.7.	Практические занятия: № 25,26,27,28,29,30,31,32,33,34.		

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Теоретические сведения: Правила поведения студентов на занятиях по лыжной подготовке. Меры предупреждения травм и обморожений. Подбор лыжного инвентаря и снаряжения. Характеристика техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного. Правила хранения лыжного инвентаря. Способы двигательной деятельности: Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, прыжком. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный двухшажный и бесшажный хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подводящие и подготовительные упражнения. Совершенствование техники преодоления подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника преодоления спусков. Стойки: основная, низкая и высокая. Спуск «лесенкой». Техника торможения: «плугом», «упором», боковым скольжением. Совершенствование техники поворотов при спуске на лыжах переступанием, «упором», «плугом». Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6км. Тактика прохождения дистанции. Эстафета. Подготовка и выполнение нормативов по лыжной подготовке на дистанциях: юноши – 5км, девушки – 3км.</p>	<p>14</p>	<p>2,3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах в свободное время. 2. Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».</p>	<p>10</p>	
<p>Тема 2.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) входит в каждый раздел программы, в любой части урока. Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Дифференцированный зачёт.</p>	<p>25</p>	<p>2,3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной</p>	<p>10</p>	

	профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.		
		Всего:	236

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Минимальное материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина реализуется при наличии универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, антенны, стойки; столы, сетки и ракетки для игры в настольный теннис; секундомер;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, бревно, канат, обручи, маты, скакалки;
- оборудование для прыжков в высоту (стойки, планка, маты);
- оборудования для метания (флажки, мячи, гранаты, рулетка);
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем, лаборантская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации обучающих фильмов и презентаций;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов - М.: Гардарики, 2015. – 366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 366с.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И.Невельского, 2015. – 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2016.- 66 с.
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта – Киев: Издательство Здоровье. – 2015. – 272с.
4. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – 30 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике – Москва: Издательство Терра - Спорт. – 2016. – 72 с.
6. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2017. – 23 с.
7. Селуянов В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное пособие / В.Н.Селуянов, С.К.Сарсания, Е.Б.Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2016. – 138 с.
8. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия – Брянск: БГТУ. – 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
9. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. – 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	выполнение индивидуальных заданий
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	выполнение индивидуальных заданий
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	выполнение индивидуальных заданий
Умения:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;	практическая проверка
- выполнять простейшие приёмы массажа и самомассажа;	практическая проверка
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	практическая проверка
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных	практическая проверка

способов передвижения;	
-выполнять приёмы страховки и само страховки;	практическая проверка
-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	практическая проверка
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	практическая проверка

Ф

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

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- организует собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество	Зачёт. Дифференцированный зачёт.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения	- осуществляет эффективный поиск необходимой информации	

<p>профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>		
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>- взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения</p>	
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации</p>	
<p>ПК 1.2. Выбирать метод получения заготовок и схемы их базирования.</p>	<p>Выбирает метод получения заготовок и схемы их базирования.</p>	
<p>ПК 3.1. Участвовать в реализации технологического процесса по изготовлению деталей.</p>	<p>Участвует в реализации технологического процесса по изготовлению деталей.</p>	
<p>ПК 3.2. Проводить контроль соответствия качества деталей требованиям технической документации</p>	<p>Проводит контроль соответствия качества деталей требованиям технической документации</p>	