Приложение №

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2019 г

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.** |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **4** |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **6** |
| условия реализации учебной дисциплины | **17** |
| 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:

* развитиефизических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формированиеустойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
* овладениетехнологиями 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)**  в том числе: | **118** |
| теоретические занятия |  |
| практические занятия | 118 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)**  в том числе: | **118** |
| 1. Написание реферата.  2. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта.  3. Физические упражнения в режиме рабочего дня и производственной деятельности.  4.Изучение правил по спортивным играм (баскетбол, волейбол, настольный теннис).  5. Массовые оздоровительные мероприятия, проводимые в свободное от учёбы время. | 28  36  27  17  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 «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту. Подготовка и выполнение  нормативов в прыжках в высоту.  **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.  **Метание гранаты.**  Техника метания гранаты: держание, разбег, финальное усилие. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места, с разбега. |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  2.Написание реферата по теме «Лёгкая атлетика». | **20** |  |
| **Тема 2.3.**  **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | **Практические занятия: № 11,12,13,14,15,16,17,18.**  **Теоретические сведения:**  Меры безопасности и предупреждения травм. Основы техники игры. Индивидуальные тактические действия.  **Способы двигательной деятельности:**  **Специальные подготовительные** **упражнения.** Ходьба на носках, пятках, выпадами, скрестными шагами.  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. | **18** | *2,3* |
|  | **Техника:**  Стойки баскетболиста и их разновидности.  Перемещения и остановки: прыжком, двумя шагами.  Передача и ловля мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Передача мяча в парах, в тройках. Передачи ближние и дальние. Учебная игра с передачей и поворотами.  Ведение мяча: на месте, шагом, бегом. Ведение низкое, высокое, на скорости, с переводом перед собой, правой и левой рукой.  Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди (девушки), одной рукой от плеча (юноши). Броски с места, в движении.  Двухшажная техника.  Разучивание и сдача зачётной комбинации.  **Тактика нападения:**  Индивидуальные действия:   * игрок с мячом: передача, ведение, бросок; * действия игрока без мяча: движение на свободное место, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.   Командные действия:  Позиционное (постепенное) нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.  **Тактика защиты:** защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча, выбивание мяча. |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по баскетболу. | **16** |  |
| **Тема 2.4.**  **Спортивные игры.**  **Волейбол.** | **Практические занятия: № 40,41,42,43,44,45,46,47.**  **Теоретические сведения:**  Травмы, их причины и профилактика. Основы техники игры. Использование технических приемов при игре в защите и нападении.  **Способы двигательной деятельности:**  **Специальные подготовительные упражнения.**  **Техника:**  Стойки волейболиста и их разновидности.  Перемещения: приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг вперед и | **16** | *2,3* |
|  | назад, бег, остановка после перемещения.  Передача 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.  Подача мяча: нижняя, верхняя.  Нападающий удар: прямой по ходу.  Блокирование: одиночное, неподвижное.  **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.  **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. |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по волейболу. | **16** |  |
| **Тема 2.5.**  **Спортивные игры.**  **Настольный теннис.** | **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. | **17** | *2,3* |
|  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по настольному теннису. | **18** |  |
| **Тема 2.6.**  **Гимнастика** | **Практические занятия: № 19,20,21,22,23.**  **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.  **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.  **Спортивная гимнастика.**  ***Девушки.***  **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, | **10** | *2,3* |
|  | назад, в стороны. Кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках с опорой руками на спине. Выполнение комбинации. Мост из положения лежа.  ***Юноши.***  **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. |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.  2. Написание реферата по теме «Гимнастика». | **10** |  |
| **Тема 2.7.**  **Лыжная подготовка** | **Практические занятия: № 25,26,27,28,29,30,31,32,33,34.**  **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. | **14** | *2,3* |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Катание на лыжах в свободное время.  2. Написание реферата по теме «Лыжная подготовка». | **10** |  |
| **Тема 2.8.**  **Профессионально-**  **прикладная**  **физическая**  **подготовка (ППФП)** | Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) входит в каждый раздел программы, в любой части урока. |  | *2,3* |
| **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. | **25** |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время. | **10** |  |
|  | **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 способов передвижения; | практическая  проверка |
| -выполнять приёмы страховки и самостраховки; | 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 |

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