

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **38.02.04 Коммерция**, 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 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Участвовать в установлении контактов с деловыми партнерами, заключать договора и контролировать их выполнение, предъявлять претензии и санкции.

ПК 2.3. Применять в практических ситуациях экономические методы, рассчитывать микроэкономические показатели, анализировать их, а также рынки ресурсов.

ПК 5.2.4. Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих.

### **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:**

Объем образовательной программы 122 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 116 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 6 часов.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объём образовательной программы (всего)</b>	<b>122</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
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.	
Промежуточная аттестация в форме	Зачёт, дифференцированный зачёт

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
1	2	3
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>122</b>
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Двигательные действия.</b> 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».	
<b>Тема 2.2 Лёгкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия: №2,3,4,5,6,7,8,9,10,48,49,50,51,52,53,54,55,56.</b> <b>Теоретические сведения:</b> Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). <b>Способы двигательной деятельности:</b> <b>Бег.</b> 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	<b>18</b>
	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). <b>Прыжок в высоту с разбега.</b> 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. <b>Прыжок в длину с разбега.</b> 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><b>Метание гранаты.</b> Техника метания гранаты: держание, разбег, финальное усилие. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места, с разбега.</p>	
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b></p>	<p><b>Практические занятия: № 11,12,13,14,15,16,17,18.</b> <b>Теоретические сведения:</b> Меры безопасности и предупреждения травм. Основы техники игры. Индивидуальные тактические действия. <b>Способы двигательной деятельности:</b> <b>Специальные подготовительные упражнения.</b> 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.</p>	18
	<p><b>Техника:</b> 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. <b>Тактика нападения:</b> 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. <b>Тактика защиты:</b> защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча, выбивание мяча.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Изучение правил по баскетболу.</p>	2
<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p><b>Практические занятия: № 40,41,42,43,44,45,46,47.</b> <b>Теоретические сведения:</b></p>	16

<p><b>Волейбол.</b></p>	<p>Травмы, их причины и профилактика. Основы техники игры. Использование технических приемов при игре в защите и нападении.  <b>Способы двигательной деятельности:</b>  <b>Специальные подготовительные упражнения.</b>  <b>Техника:</b>  Стойки волейболиста и их разновидности.  Перемещения: приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг вперед и</p>	
	<p>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.  <b>Тактика нападения.</b>  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.  <b>Тактика защиты:</b>  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>	2
<p><b>Тема 2.5.</b>  <b>Спортивные игры.</b>  <b>Настольный теннис.</b></p>	<p><b>Практические занятия: № 35,36,37,38,39.</b>  <b>Теоретические сведения:</b> Оборудование и спортивный инвентарь. Правила безопасности игры. Основы техники игры.</p>	17
	<p><b>Способы двигательной деятельности:</b> 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, вполборота, боком, спиной.  Перемещения: шаги, прыжки, выпады, броски.</p>	

	<p>Поддачи: прямая, маятникообразная, веерообразная.</p> <p>Тактика одиночной игры. Игра на счет. Имитационные упражнения. Подготовительные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p>Зачёт.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Изучение правил по настольному теннису.</li> </ol>	<b>2</b>
<p><b>Тема 2.6.</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Практические занятия: № 19,20,21,22,23.</b></p> <p><b>Теоретические сведения:</b></p> <p>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><b>Способы двигательной деятельности:</b></p> <p><b>Основная гимнастика.</b></p> <p>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><b>Спортивная гимнастика.</b></p> <p><b>Девушки.</b></p> <p><b>Бревно:</b> 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.</p> <p><b>Акробатика.</b> Равновесие на одной ноге («ласточка»). Перекаты в группировке: вперед,</p>	<b>10</b>
	<p>назад, в стороны. Кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках с опорой руками на спине. Выполнение комбинации. Мост из положения лежа.</p>	

	<p><b>Юноши.</b>  <b>Канат.</b> Лазание по канату 5м из виса стоя в два и три приёма.  <b>Акробатика.</b> 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>	
<p><b>Тема 2.7.</b>  <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Практические занятия: № 25,26,27,28,29,30,31,32,33,34.</b>  <b>Теоретические сведения:</b>  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.  <b>Способы двигательной деятельности:</b>  <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>  Повороты на месте: переступанием, прыжком.  <b>Техника передвижения на лыжах.</b>  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.  <b>Эстафета.</b>  Подготовка и выполнение нормативов по лыжной подготовке на дистанциях: юноши – 5км, девушки – 3км.</p>	14
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.  1. Катание на лыжах в свободное время.  2. Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».</p>	10
<p><b>Тема 2.8.</b>  <b>Профессионально-прикладная физическая</b></p>	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) входит в каждый раздел программы, в любой части урока.  <b>Практические занятия:</b>  1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p>	25

<b>подготовка (ППФП)</b>	2. Формирование профессионально значимых физических качеств. Дифференцированный зачёт.	
	<b>Всего:</b>	<b>122</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 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. Мурахов 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. Шевакова 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.mosssport.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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

<b>Знания:</b>	
-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
<b>Умения:</b>	
-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 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

Формы и

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

<b>Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач,	- организует собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач,	Зачёт.  Дифференцированный зачёт.



оценивать их эффективность и качество.	оценивает их эффективность и качество	
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	