

**Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Общая физическая подготовка

**Профессии 19727 Штукатур, 18511 Слесарь по ремонту
автомобилей**

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Общая физическая подготовка по профессиям 19727 Штукатур, 18511 Слесарь по ремонту автомобилей составлена на основании основной программы профессионального обучения групп социально-профессиональной адаптации по профессиям 19727 Штукатур, 18511 Слесарь по ремонту автомобилей.

Разработчик:

Боровских Елена Викторовна - преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № 1 от « 14 » июня 2023 г.

Председатель ЦК Е.Б. Гусева /Е.Б. Гусева/

Утверждаю:

зам. директора по УПР ГАПОУ ТО
«Ишимский многопрофильный техникум»

Н.В. Осипенко /Н.В. Осипенко/
« 14 » 06 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Общая физическая подготовка

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Общая физическая подготовка является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии программой профессионального обучения квалифицированных рабочих и должностям служащих на базе основного общего образования по профессиям 19727 Штукатур, 18511 Слесарь по ремонту автомобилей

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.04 Общая физическая подготовка относится к общеобразовательному учебному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины ОП.04 Общая физическая подготовка – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- 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;

В результате освоения учебной дисциплины ОП.04 Общая физическая подготовка обучающийся должен освоить общие и региональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК 4. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 5. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 6. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 7. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 164 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -164 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Общая физическая подготовка

2.1. Объем учебной дисциплины ОП.04 Общая физическая подготовка и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
теоретических занятий	2
практические занятия	162
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Общая физическая подготовка

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<i>Содержание учебного материала</i> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	2	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 7
Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Кроссовая подготовка.	<i>Содержание учебного материала</i> Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	<i>Уровень освоения</i>		
	Практическое занятие 1 Инструктаж по технике безопасности. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 2 Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 3 Техника стартового ускорения; техника бега в целом.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 4 Техника бега по пересеченной местности, техника бега в гору.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 5 Техника бега с горы. Контрольный бег 1000 метров.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 6 Техника бега на короткие дистанции; техника низкого старта и стартового ускорения, финиширования; контрольный бег на дистанции 60м., 100м.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
Тема 2.2. Прыжок в длину.	Практическое занятие 7 Совершенствование постановки ног на опору при прыжке в длину с места. Техника отталкивания, полета, приземления.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 8 Прыжок в длину с места.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6

	Практическое занятие 9 Оценка техники; прыжок на результат. Техника специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 10 Техника прыжка в «шаге» с укороченного разбега. Техника прыжка в «шаге» с 5-7 шагов разбега.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 11 Техника прыжка в «шаге» с 11-13 шагов разбега.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 12 Техника прыжка в длину с разбега. Оценка техники и прыжок на результат.	3	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол. Тема 3. 1. Волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		
	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу			
	Практическое занятие 13 Техника перемещений в волейболе.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 14 Техника нижней прямой подачи.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 15 Техника нижней боковой подачи.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 16 Техника нижних подач.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 17 Техника передачи мяча двумя руками сверху.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 18 Техника приема мяча двумя руками сверху.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 19 Техника передачи мяча двумя руками снизу.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 20 Техника верхних и нижних передач.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 21 Техника изученных приемов.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 22 Техника верхней прямой подачи. Техника верхней боковой подачи.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
Раздел 4. Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		

Тема 4.1. Лыжная подготовка	Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах : переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения			
	Практическое занятие 23 Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на месте	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 24 Попеременный двухшажный ход	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 25 Одновременный двухшажный ход.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 26 Техника лыжных ходов	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 27 Спуски и подъемы.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 28 Прохождение дистанции до 3 км (девушки), и 5 км (юноши).	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 29 Контрольные нормативы.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
Раздел 3. Спортивные игры. Тема 3. 2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	История возникновения и развитие баскетбола, основные элементы баскетбола, правила игры, судейство, тактика игры. Правильное рациональное питание как составляющее здорового образа жизни.			
	Практическое занятие 30 ТБ. Техника перемещений в баскетболе: стойки, остановки, повороты.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 31 Техника ловли и передач мяча с места.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 32 Техника ловли и передач мяча в движении.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 33 Техника ведения мяча на месте и в движении	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 34 Техника броска с места одной рукой от плеча. Техника броска в движении одной рукой сверху.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 35 Техника броска в прыжке одной рукой сверху.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 36 Техника изученных способов бросков.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6

	Практическое занятие 37 Техника защиты в баскетболе: техника вырывания, выбивания, перехвата.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 38 Техника защиты в баскетболе: накрывание бросков, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита (подбор).	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 39 Учебно-тренировочная игра.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Практическое занятие 40 Учебно-тренировочная игра.	3	2	ОК3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
Раздел 5. Атлетическая гимнастика Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на тренажерах.			
	Практическое занятие 41 Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 42 Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 43 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 44 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 45 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 46 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 47 Выполнение комплексных упражнений на тренажерах	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 48 Выполнение комплексных упражнений на тренажерах	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 49 Круговая тренировка	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
Раздел 6. ППФП. Тема 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей			

(ППФП)	профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
	Практическое занятие 50 Комплекс упражнений, на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 51 Комплекс упражнений, направленный на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 52 Упражнения на внимание.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 53 Дыхательная гимнастика.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 54 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 55 Комплексы упражнений вводной гимнастики.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 56 Комплексы упражнений производственной гимнастики.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 57 Упражнения для формирования правильной осанки.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 58 Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 59 Упражнения для органов зрения.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 60 Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
Раздел 7. Гимнастика. Тема 7.1. Гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		
	Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.			

	Практическое занятие 61 Строевые упражнения.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 62 Общеразвивающие упражнения.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 63 Элементы акробатики и танцевальные движения.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 64 Элементы акробатики и танцевальные движения.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
Раздел 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.			
	Практическое занятие 65 Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 66 Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 67 Прыжковые упражнения.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 68 Метание.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 69 Челночный бег.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 70 Эстафеты.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 71 Подвижные игры.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 72 Подвижные игры.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	3	4	
	Итого		150	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Общая физическая подготовка

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОП.02 Общая физическая подготовка

требует наличие спортивного комплекса.

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал:

Оборудование:

- Площадка волейбольная;
- Площадка баскетбольная.

Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

- Маты гимнастические
- Гимнастический конь
- Гимнастический козёл
- Брусья гимнастические
- Канат
- Перекладина
- Мостик подкидной
- Гимнастическая стенка

Лёгкая атлетика:

- Гранаты (для метания)
- Ядро
- Стойки для прыжков в высоту

Спортивные игры:

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные

Атлетическая гимнастика:

- Комплект тренажеров (для занятий ППФП и развитие силовых качеств).

Тренажерный зал:

- тренажер (велотренажёр KETTLER 7983-700);
- тренажер (беговая дорожка TORNEO T-507);
- тренажер (атлетический Athletic - брусья, перекладина);
- тренажер (KETTLER 7710-400-K Basic);
- тренажер (силовая скамья KETTLER 7702-900 Classic);
- тренажер (Силовая скамья TORNEO G-400-K UltraBench);
- тренажер (силовой тренажёр BODY-SOLID EXM-300LP-K);
- тренажер (многофункциональная силовая станция GS-4-K);
- тренажер (эллиптический тренажёр KETTLER 7853-600);
- перекладина гимнастическая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники (печатные издания):

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева. – 5-е изд, стер.- Москва: Академия.- 2018.-320с.- (Профессиональное образование).-ISBN 978-5-4468-7284-8.-Текст: непосредственный

2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений/ под ред. Ю.Д. Железняка. - Москва: Академия. 2017-464с.- (Бакалавриат).- ISBN 978-5-4261-2.- Текст: непосредственный

Дополнительные источники (печатные издания)

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Г.И. Палтиевич, Г.И.Погадаев.-19-е издание., стер.- Москва: Академия, 2018.- 176с.- (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-4468-7250-3.- Текст: непосредственный

Электронные образовательные ресурсы:

1. www.minstngov.ru Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. www.eduru Федеральный портал «Российское образование».
3. www.olympi.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 04. Общая физическая подготовка

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания:		
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тестирование: Тест состоит из десяти заданий. В каждом задании необходимо выбрать один правильный ответ. Правильное выполнение каждого задания оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов – 10.	Тестирование
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Для получения оценки «3» ТРЕБУЕТСЯ набрать 6 баллов. Для получения оценки «4» ТРЕБУЕТСЯ набрать 8 баллов. Для получения оценки «5» ТРЕБУЕТСЯ набрать 10 баллов.	Устный опрос
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Критерии оценки устных ответов: Оценка "5" ("пять") ставится за ответ, полностью соответствующей теме, глубоко и аргументировано ее раскрывающей, демонстрирующее отличное знание темы вопроса. Обязательно должна быть выдержана правильная последовательность действий. Оценка "4" ("четыре") ставится за ответ, достаточно полно раскрывающей тему, обнаруживающей хорошее знание материала, логичное и последовательное его изложение. При определении последовательности действий допущена одна незначительная ошибка, не влияющая на принципы безопасности. Оценка "3" ("три") ставится за ответ, в целом раскрывающей тему, но имеющий отдельные неточности, незначительное нарушение последовательности действий, не влияющие на принципы безопасности. Оценка "2" ("два") ставится за ответ, в котором вопрос не раскрыт, в котором обнаруживается незнание материала, определенная последовательность действия нарушает принципы соблюдения безопасности Критерии оценки реферата: Оценка 5 ставится, если обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Оценка 4 – имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата;	Реферат

	<p>имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p> <p>Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p> <p>Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.</p>	
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<p>Критерии экспертной оценки наблюдения на практическом занятии:</p> <p>Оценка «отлично» ставится, если студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; правильно выполняет анализ ошибок.</p> <p>Оценка «хорошо» ставится, если студент выполнил требования к оценке "5", но допущены 2-3 недочета.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов</p>	<p>Контрольные нормативы.</p> <p>Экспертная оценка наблюдения на практическом занятии</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	демонстрация интереса к будущей профессии.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Экспертное оценивание выполненных рефератов.
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организация и планирование собственной деятельности; демонстрация понимания цели и способов ее достижения; выполнение деятельности в соответствии с целью и способами	Контрольные нормативы. Экспертная оценка наблюдения на практическом занятии компетенций студента).

	определенными руководителем.	
ОК 4. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	анализ ситуации, осуществление контроля, оценки и коррекции собственной деятельности	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы.
ОК 5. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	извлечение информации по двум и более основаниям из одного или нескольких источников и систематизация ее в самостоятельно определенной в соответствии с задачей информационного поиска структуре	Контрольные нормативы. Экспертная оценка наблюдения на практическом занятии
ОК 6. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	профессионализм как результат овладения данной специальности.	Контрольные нормативы. Экспертная оценка наблюдения на практическом занятии
ОК 7. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, клиентами.	Контрольные нормативы. Экспертная оценка наблюдения на практическом занятии