

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура
Профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобилей

2021 г.

Рабочая программа предмета ФК.01 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. с учетом требований Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1581 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 г. № 44800).

Разработчик:

Щедров Константин Сергеевич – преподаватель первой категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № 1 от « 30 » 08 2021 г.

Председатель ЦК Лариса Боровицкая

Утверждаю:

Зам. директора по УПР

ГАПОУ Тюменской области

«Ишимский многопрофильный техникум»

Н.В. Осипенко

« 31 » 08 2021г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие компетенции:

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Личностные результаты воспитания:

ЛР 1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 7) Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 20) Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Теоретические занятия	0
Практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Самостоятельные занятия физической культурой	
Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК-1 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4		
Раздел 2.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	26			
Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Содержание учебного материала Практические занятия: Техника безопасности. Изучение и совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финишного ускорения.	1		ОК 01, ОК 02, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 2.2. Спринтерские дистанции: бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Изучение техники бега на спринтерских дистанциях. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях. Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	2 1 1	3 3	ОК 03, ОК 04, ОК 05 ОК 03, ОК 04, ОК 05	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 2.3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег по заданной дистанции б/у времени. Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	2 1 1	3 3	ОК 08, ОК 09 ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала Практические занятия: Поэтапное изучение и совершенствование технических элементов прыжков. Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме. 2. Упражнения со скакалкой. Общефизическая подготовка.	2 1 1 1	3 3 3	ОК 01, ОК 02, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 09 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 2.5. Бег по виражу на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	Содержание учебного материала Практические занятия: Отработка техники бега по виражу. Бег по заданной дистанции с учётом времени. Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	2 1 1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	2			

Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».	Практические занятия: Поэтапное изучение и совершенствование технических элементов прыжков.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по темам.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Бег с ускорениями и изменением направления, темпа, ритма.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 2.7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение технических элементов метания гранаты.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Общефизическая подготовка.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 2.8. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение технических элементов толкания ядра.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Контрольные работы: сдача контрольного норматива по теме.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Раздел 3	Спортивные игры.	21			
Тема 3.1. Волейбол: Техника безопасности игры Исходное положение (стойки), перемещения..	Содержание учебного материала	1			
	Практические занятия: Изучение технически правильных падений, страховок, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении задания. Изучение и закрепление технически правильных перемещений по площадке, изучение стоек.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Водные и закаливающие процедуры. Упражнения для укрепления кистей рук, связок локтевого сустава	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 3.2. Приёмы мяча сверху и снизу двумя руками, передачи.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники приёмов сверху и снизу двумя руками, пассивов, передач.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Совершенствование техники приёмов сверху и снизу двумя руками, пассивов, передач.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 3.3. Поддачи: сверху, снизу, сбоку.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники подач: сверху, снизу, сбоку.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Закрепление техники подач: сверху, снизу, сбоку.	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 3.4. Атакующий удар. Тактика нападения.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники атакующих ударов.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Отработка техники нападения.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 3.5. Блокирование. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники блоков.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Тактические и технические действия в защите.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК	ЛР 1, ЛР 7, ЛР

				09	9, ЛР 20
	2. Упражнения для укрепления связок коленного сустава, голеностопа, паховых связок. Упражнения на	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	2			
Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по действующим правилам.	Практические занятия: Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Контрольные работы: Правила игры в волейбол, ведение счёта на оценку.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Общеразвивающие упражнения.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Раздел 4	Гимнастика.	33			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	1			
Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Практические занятия: Межпредметные связи: органы мышечного чувства, органы равновесия, работа мышц, сила и импульс, устойчивость равновесия тел, энергия.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Упражнения для развития гибкости.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	8			
Атлетическая гимнастика: упражнения на тренажёрах, с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири).	Практические занятия: Физические упражнения локального воздействия на спортивных тренажёрах. Комплекс упражнений, направленных на развитие абсолютной силы и укрепления мышечного корсета спины.	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Контрольные работы: Подтягивание, отжимание.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Стрейчинг. Статические упражнения. Самомассаж.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	6			
Гимнастика с элементами акробатики: кувырки вперёд, назад. Соединение кувырков. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши). Перекаты.	Практические занятия: Элементы акробатики: кувырки вперёд, назад. Соединение кувырков. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши). Перекаты.	3	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	3	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Комплекс упражнений, направленных на локальное развитие отдельных групп мышц.	2	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	3			
Опорные прыжки через гимнастические снаряды: конь, козёл.	Практические занятия: Изучение и совершенствование техники опорных прыжков через гимнастические снаряды.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических прыжков на оценку.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Упражнения для укрепления связок, мышц ног. Активный отдых.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
Всего:		40			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

1) Спортивный зал: гимнастический конь, козёл, бревно, гимнастические маты, коврики, шведская лесенка, баскетбольные, волейбольные мячи, б/б щиты, в/б сетка, гимнастические скамейки, скакалки, канат,

Технические средства обучения: беговая дорожка, велотренажёры, степ-тренажёр, виброплатформа, гребля.

2) Тренажёрный зал: набор блинов грузовых, гантелей, скамья для жима, стойки для штанги, гриф олимпийский, гриф тренировочный, десяти позиционная станция, комбинированный станок грузоблочный, тренажёр д/отводящих, приводящих мышц бедра.

3) Лыжная база: Лыжи деревянные, ботинки лыжные, палки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО - М., 2012

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2012. - 176 с

3. Физическая культура (электронный ресурс): учебник/ Н.В.Решетников (и др.) – 14 изд., испр. – Москва: Академия, 2014. - 176 с. Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=69603>

4. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) (электронный ресурс): методическое пособие/ Д.С.Алхасов. – Москва; Берлин: Директ – Медия, 2014.-100с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkult-ura.ru/node/251> - ФизкультУРА (спортивный справочник, литература, видео, словарь терминов).

2. http://mamutkin.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki_po_fizicheskoy_kulture/0-13 -

1. Персональный сайт учителя физкультуры Чуланова А.Н. (учебные пособия, методические материалы, инструкции для студентов), сайт учителя физической культуры Мамуткина Андрея Фирсовича (электронные учебники, тесты, презентации)

3.3. Организация образовательного процесса

Рабочая программа осуществляет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами: иностранный язык, биология, математика, физика, история, химия.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины Физическая культура ФК.01.по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования"».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01. Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Обучающийся должен знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). - средства профилактики перенапряжения. - технику выполнения того или иного упражнения	Проведение анализа полученной информации, выделяя в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска 75% правильных ответов. Оценка ответа. Оценка результата.	Тестирование, собеседование. Написание программы физического развития личности.
Обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Оценка процесса. Оценка результата. Сравнение с эталоном.	Практическая работа (контрольные нормативы). Виды работ на практике. Тестирование. Зачёт. Написание программы физического развития личности.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у студентов уровень сформированности и развития общих компетенций в соответствии с ФГОС.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирают способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	распознаёт задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализирует задачу и/или проблему и выделяет её составные части; определяет этапы решения задачи; выявляет и эффективно осуществляет поиск информации, необходимую	Наблюдение за выполнением практических заданий. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.

	<p>для решения задачи; составляет план действия; определяет необходимый вспомогательный инвентарь; владеет актуальными методами при физическом совершенствовании; реализовывает составленный план; оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	
<p>ОК 02. Осуществляют поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Определять задачи для поиска информации; определяет необходимые источники информации; планирует процесс поиска; структурирует получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивает практическую значимость результатов поиска; оформляет результаты поиска</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.</p>
<p>ОК 03. Планируют и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Определяет актуальность физического развития и профилактику проф.заболеваний с помощью ФУ в профессиональной деятельности; применяет современную научную профессиональную терминологию современных фитнес направлений; определять и выстраивать траектории физического развития и самосовершенствования.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.</p>
<p>ОК 04. Работают в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Организовывает работу коллектива и команды; взаимодействует с партнёрами по команде, преподавателями, в ходе спортивной деятельности.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.</p>
<p>ОК 05. Осуществляют устную и письменную коммуникацию на</p>	<p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по физической</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p>

государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	культуре (дневник самоконтроля, программу развития физического совершенствования) на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе в командных видах спорта	Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 06. Проявляют гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Проявляет гражданско-патриотическую позицию, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности через призму физических оздоравливающих упражнений.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 07. Содействуют сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдает нормы экологической безопасности; Умеет оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 08. Используют средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 09. Используют информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для профилактики профессиональных заболеваний; использовать современное программное обеспечение	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 10. Пользуются профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Понимать спортивную терминологию, участвовать в диалогах на знакомые общие и спортивные темы; строить простые	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных

	высказывания о себе и о своей физической активности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые).	тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 11 Планируют предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи при планировании групповыми занятиями фитнесом; презентовать идеи открытия собственного дела в спортивной деятельности по фитнес направлениям; оформлять бизнес-план; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках спортивной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.