

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02 Общая физическая подготовка
Профессии 17353 Продавец продовольственных товаров,
19601 Швея

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 Общая физическая подготовка составлена на основании основной программы профессионального обучения групп социально-профессиональной адаптации по профессиям 17353 Продавец продовольственных товаров, 19601 Швея для обучающихся по программе социально-профессиональной адаптации на базе основного общего образования по профессии 17353 Продавец продовольственных товаров, 19601 Швея

Разработчик:

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


Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № 1 от « 12 » июня 2023 г.

Председатель ЦК  /Е.Б. Гусева/

Утверждаю:

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

 /Н.В. Осипенко/
« 12 » 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.02 Общая физическая подготовка

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 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 профессии 17353 Продавец продовольственных товаров, 19601 Швея.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.02 Общая физическая подготовка относится к общеобразовательному учебному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины ОП.02 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.02 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 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Развивать способность к обеспечению собственной занятости путем разработки и реализации предпринимательских бизнес – идей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 150 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -150 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Общая физическая подготовка

2.1. Объем учебной дисциплины ОП.02 Общая физическая подготовка и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	150
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
теоретических занятий	-
практические занятия	150
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 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	Содержание учебного материала 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 2, ОК 4, ОК 5, ОК 7
Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	Уровень освоения		
	Практическое занятие 1 Инструктаж по технике безопасности. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 2 Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 3 Техника стартового ускорения; техника бега в целом.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 4 Техника бега по пересеченной местности, техника бега в гору.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 5 Техника бега с горы. Контрольный бег 1000 метров.	3	2	ОК 2, ОК 3, 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 2, ОК 3, 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 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 8 Прыжок в длину с места.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6

	Практическое занятие 9 Оценка техники; прыжок на результат. Техника специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 10 Техника прыжка в «шаге» с укороченного разбега. Техника прыжка в «шаге» с 5-7 шагов разбега.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 11 Техника прыжка в «шаге» с 11-13 шагов разбега.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 12 Техника прыжка в длину с разбега. Оценка техники и прыжок на результат.	3	2	ОК 2, ОК 3, 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	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 14 Техника нижней прямой подачи.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 15 Техника нижней боковой подачи.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 16 Техника нижних подач.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 17 Техника передачи мяча двумя руками сверху.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 18 Техника приема мяча двумя руками сверху.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 19 Техника передачи мяча двумя руками снизу.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 20 Техника верхних и нижних передач.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 21 Техника изученных приемов.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 22 Техника верхней прямой подачи. Техника верхней боковой подачи.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, 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	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 24 Попеременный двухшажный ход	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 25 Одновременный двухшажный ход.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 26 Техника лыжных ходов	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 27 Спуски и подъемы.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 28 Прохождение дистанции до 3 км (девушки), и 5 км (юноши).	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 29 Контрольные нормативы.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
Раздел 3. Спортивные игры. Тема 3. 2. Баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		
	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	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 31 Техника ловли и передач мяча с места.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 32 Техника ловли и передач мяча в движении.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 33 Техника ведения мяча на месте и в движении	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 34 Техника броска с места одной рукой от плеча. Техника броска в движении одной рукой сверху.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 35 Техника броска в прыжке одной рукой сверху.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 36 Техника изученных способов бросков.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6

	Практическое занятие 37 Техника защиты в баскетболе: техника вырывания, выбивания, перехвата.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 38 Техника защиты в баскетболе: накрывание бросков, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита (подбор).	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 39 Учебно-тренировочная игра.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	Практическое занятие 40 Учебно-тренировочная игра.	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, 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)	<p>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.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>			
	<p>Практическое занятие 50 Комплекс упражнений, на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 51 Комплекс упражнений, направленный на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 52 Упражнения на внимание.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 53 Дыхательная гимнастика.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 54 Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 55 Комплексы упражнений вводной гимнастики.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 56 Комплексы упражнений производственной гимнастики.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 57 Упражнения для формирования правильной осанки.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 58 Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 59 Упражнения для органов зрения.</p>	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6
	<p>Практическое занятие 60 Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.</p>	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 08. Основы предпринимательской деятельности

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 2. 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 3. 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 4. 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	профессионализм как результат овладения данной специальности.	Контрольные нормативы. Экспертная оценка наблюдения на практическом занятии
ОК 6. 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
ОК 7. Развивать способность к обеспечению собственной занятости путем разработки и реализации предпринимательских бизнес – идей	способность разработать бизнес-идеи	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы.