

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Череповецкий торгово-экономический колледж»
(ЧПОУ «ЧТЭК»)

**СОГЛАСОВАНО**
Зам. директора по УПР
Л.Н. Богуцкая
26 июня 2023 г

_____ 202_ г

_____ 202_ г

_____ 202_ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Очная форма обучения

Организация-разработчик:

ЧПОУ «Череповецкий торгово-экономический колледж»

Разработчик:

Окладников Ю.В, преподаватель, ЧПОУ «ЧТЭК».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям). утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.05.2014 N 539 (ред. от 01.09.2022)

Рассмотрена на заседании методической комиссии

Протокол № 11 от «17» июня 2023 г.

Председатель МК

 Беляева О.Н.

Протокол № от «___» августа 202__ г.

Председатель МК _____

Протокол № от «___» августа 202__ г.

Председатель МК _____

Протокол № от «___» августа 202__ г.

Председатель МК _____

Экспертная оценка проведена

Богущая ЛН зам. директора по УПР
(Ф.И.О. эксперта от учебного заведения)



подпись

Чекалева ОВ зам. директора по УМР
(Ф.И.О. эксперта от учебного заведения)



подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.04. Коммерция (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана специальности 38.02.04. Коммерция (по отраслям)

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Формируемые компетенции

Общие компетенции
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**Личностные результаты
реализации программы воспитания
(дескрипторы)**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	236
<i>Самостоятельная работа</i>	118
Объем образовательной программы	118
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	114
Промежуточная аттестация проводится в форме	<i>Дифференцированный зачет</i>

2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	
<i>(3 семестр)</i> Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		
Бег на короткие и средние дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники специально - беговых упражнений. Контрольный норматив: «бег 100м». Развитие и совершенствование физических качеств. Обучение технике эстафетного бега.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	4	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала		
Техника толкания ядра.	Практические занятия: Обучение технике толкания ядра. Повышение уровня ОФП.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала		
Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.	Практические занятия: Овладение техникой метания гранаты. Развитие физических качеств. Совершенствование и оценка техники двигательных действий. Контрольный норматив: «бег 2000м (девушки); 3000м (юноши)».	4	1, 2, 3

	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.	4	
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)		16	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		
Техника выполнения ведения и передач мяча.	Практические занятия: Совершенствование техники ведения мяча. Тестирование технического приема: «броски с 3м».	4	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	4	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
Техника передачи мяча в движении, ведение мяча.	Практические занятия: Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении. Тестирование технического приема. Правила баскетбола.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники владения мячом, штрафные броски.	Практические занятия: Техника штрафных бросков. Совершенствование и оценка технических элементов баскетбола.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		28	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Практические занятия: Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
Техника нижней подачи	Практические занятия:	2	2, 3

и передач мяча.	Обучение техники подачи и приёма мяча. Тестирование технического приема: «верхняя и нижняя передача мяча».		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.	2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
Техника прямого нападающего удара и блокирования.	Практические занятия: Обучение технике нападающего удара и блокирования. Совершенствование изученных приёмов.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.	2	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия: Тестирование технического приема: «подача мяча на точность». Учебная игра с применением изученных приёмов. Правила волейбола.	4	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.	4	
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		
Тактические действия в нападении и защите.	Практические занятия: Обучение групповым действиям в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.	2	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники игры.	Практические занятия: Совершенствование изученных приемов и оценка техники игры.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		28	
Тема 4.1. (4 семестр)	Содержание учебного материала	4	
Составление комплекса	Практические занятия:		2, 3

упражнений с отягощениями.	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	4	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		
Круговая тренировка.	Практические занятия: Развитие физических качеств. Круговая тренировка по станциям. Совершенствование и оценка изученных навыков.	4	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	4	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала		
Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.	Практические занятия: Выполнение индивидуальных комплексов на тренажерах. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища». Совершенствование техники «базовых» упражнений.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	2	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала		
Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы.	Практические занятия: Контрольный норматив: «отжимание». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, гибкости).	4	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	4	
Раздел 5. Спортивные игры (настольный теннис)		12	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала		
Техника игры в настольный теннис.	Практические занятия: Совершенствование технических элементов учебной игры. Правила игры.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.	2	

Тема 5.2.	Содержание учебного материала		
Поддачи и техника приёма мяча.	Практические занятия: Овладение техникой подач и приёма мяча.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	2	
	Составление и проведение комплекса упражнений.		
Тема 5.3.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники игры.	Практические занятия: Тактика игры в защите и нападении. Тестирование изученных технических приемов.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	2	
	Составление и проведение комплекса упражнений.		
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		24	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала		
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практические занятия: Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контрольный норматив: «челночный бег 4х9м». Проведение комплекса ППФП.	6	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений.		
Тема 6.2.	Содержание учебного материала		
Совершенствование комплексов ППФП.	Практические занятия: Совершенствование и оценка физических качеств.	6	2
	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений.		
Раздел 7. Легкая атлетика		16	
Тема 7.1. (5 семестр)	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники бега на	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения	4	2, 3

короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	специально - беговых упражнений. Контрольный норматив: «бег – 100м». Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	4	
Тема 7.2.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	2	
Тема 7.3.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники метания гранаты. Кроссовая подготовка.	Практические занятия: Техника метания гранаты. Контрольный норматив: «бег 2000м (девушки); 3000м (юноши)».	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	2	
Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол)		12	
Тема 8.1.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники выполнения ведения и бросков мяча.	Практические занятия: Тестирование технического приема: «броски с 3м». Совершенствование техники бросков мяча.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
Тема 8.2.	Содержание учебного материала		
Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре.	Практические занятия: Совершенствование штрафных бросков. Обучение групповым действиям в нападении и защите.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
Тема 8.3.	Содержание учебного материала		
Совершенствование	Практические занятия:	2	2, 3

техники игры.	Тестирование технических и тактических действий в игре.		
	Самостоятельная работа студента:	2	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.		
Раздел 9. Спортивные игры (волейбол)		30	
Тема 9.1.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия: Тестирование технического приёма: «подача мяча на точность». Правила волейбола. Учебная игра. Применение изученных приёмов.	6	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.		
Тема 9.2.	Содержание учебного материала		
Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Практические занятия: Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Тестирование технического приёма: «чередование передач сверху, снизу». Учебная игра.	6	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.		
Тема 9.3.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники игры.	Практические занятия: Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. Совершенствование и оценка техники игры.	3	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	3	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.		
Раздел 10. Атлетическая гимнастика		24	
Тема 10.1. (6 семестр)	Содержание учебного материала		
Составление и проведение комплекса упражнений на тренажёрах.	Практические занятия: Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений на тренажёрах. Круговая тренировка по станциям.	4	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	4	

	Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.		
Тема 10.2.	Содержание учебного материала		
Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.	Практические занятия: Силовая тренировка. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища».	4	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	4	
Тема 10.3.	Содержание учебного материала		
Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы.	Практические занятия: Контрольный норматив: «отжимание». Повышение уровня ОФП.	4	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	4	
Раздел 11. Спортивные игры (настольный теннис)		12	
Тема 11.1.	Содержание учебного материала	2	
Совершенствование техники игры в настольный теннис.	Совершенствование технических элементов учебной игры.		1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.	2	
Тема 11.2.	Содержание учебного материала	2	
Совершенствование подач и техники приёма мяча.	Совершенствование техники подач и приёма мяча.		2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.	2	
Тема 11.3.	Содержание учебного материала	2	
Совершенствование техники игры.	Совершенствование технических приемов и оценка техники игры.		2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.	2	
Раздел 12. Профессионально- прикладная физическая подготовка		12	

Тема 12.1.	Содержание учебного материала		
Общая физическая подготовка.	Практические занятия: Техника выполнения силовых упражнений. Совершенствование координационных способностей. Контрольный норматив: «метание набивного мяча».	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса ОФП.	4	
Тема 12.2.	Содержание учебного материала		
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практические занятия: Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контрольный норматив: «челночный бег 4х9м». Проведение комплекса ППФП.	3	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса ППФП.	3	
Всего:		238	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Стадион открытого профиля с элементами полосы препятствий

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном,

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

3.2.2. Дополнительная литература

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531272>

2. *Литвинов, С. А.* Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517989>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль результатов освоения – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков - проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися домашних работ.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, вопросы к которому рассматриваются на заседании методической комиссии и утверждается зам. директора по УПР.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создается фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: -- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

Общие компетенции		
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения - Проявляет терпимость к другим мнениям и позициям. - Оказывает помощь участникам команды.	- наблюдение за выполнением функций и взаимодействием обучающихся в парах, в тройках, в команде;

	<ul style="list-style-type: none"> - Находит продуктивные способы реагирования в конфликтных ситуациях. - Выполняет обязанности в соответствии с распределением групповой деятельности 	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Ведение здорового образа жизни, точность исполнения требований охраны труда	- наблюдение и оценка тестовых заданий.

В ситуациях чрезвычайных, в условиях ограничения контактов с обучающимися (по решению региональных властей), при объявлении вынужденного временного перевода обучающихся на дистанционное обучение, возможно применение электронного обучения, дистанционных технологий для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации, а именно следующих форм промежуточной аттестации:

Форма аттестации, текущего контроля	Методика проведения	примечание
Устная	Студент отвечает устно посредством сервиса вебинаров Мираполис, Скайп, ZOOM, по предложенной теме. Примеры: собеседование, экзамен, пересказ текста с элементами анализа, сообщение, доклад, реферат, презентация	
Педагогическое наблюдение (рейтинг)	Студент занимается учебной урочной и внеурочной деятельностью: решает ситуационные задачи, кейсы, участвует в групповом или индивидуальном проекте, принимает участие в веб-семинарах, веб-конференциях по МДК и др формах дистанционной учебной деятельности. Преподаватель отслеживает результаты, которых достигает обучающийся.	Чтобы провести аттестацию в форме педагогического наблюдения, разрабатываются критерии и листы наблюдения, а также оценочные шкалы (рейтинг), чтобы обрабатывать итоги
Учет текущих достижений	Студента аттестуют без его фактического участия на основании уже	

	зафиксированных достижений. Например, по оценкам за текущие диагностические работы, результатам олимпиад или конкурсов, сертификатов освоения открытых онлайн курсов ведущих федеральных платформ ДО.	
Письменная	Студент записывает в традиционном или электронном виде выполняемые им задания или ответы.	Примеры:, контрольная работа, тест, задания на основе анализа текста, доклад, решения производственных ситуаций.

Личностные результаты	Показатели сформированности	Методы оценки
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	оценка собственного продвижения, личностного развития сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения дисциплины, контроль выполнения практических работ .
ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; проявление высокопрофессиональной трудовой активности; участие в исследовательской и проектной работе; участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии,	экспертиза портфолио, самооценка наблюдение и оценка деятельности во время участия в викторинах, олимпиадах, конференциях, круглых столах, на экзамене, тестирование,

	викторинах, в предметных неделях;	анкетирование
<p>ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>	<p>отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p> <p>проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p> <p>отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p>	
<p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан</p> <p>участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p>	
<p>ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>	<p>участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p> <p>отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p>	

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан	
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах	
ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;	
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; сохранение психологической устойчивости в ситуативно	

	сложных или стремительно меняющихся ситуациях;	
ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<p>сформированность гражданской позиции;</p> <p>участие в волонтерском движении;</p> <p>проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p> <p>демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</p>	
ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<p>соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p> <p>конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</p> <p>демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</p>	
ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<p>формирование семейных ценностей;</p> <p>проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а так же собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности;</p>	

