

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Череповецкий торгово-экономический колледж»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей
43.02.04 Прикладная эстетика

Очная форма обучения

Углубленная подготовка

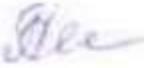
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.04 Прикладная эстетика утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 г. N 468 (зарегистрировано в Минюсте России 31 июля 2014 г. N 33390).

Разработчик:

Окладников Ю.В, преподаватель, ЧПОУ «ЧТЭК»

Рассмотрена на заседании методической комиссии:

Протокол № 11 от «17» июня 2020 г.

Председатель МК:  Стрельникова Г.А.

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель МК:  Стрельникова Г.А.

Протокол № 1 от «__» 202__ г.

Председатель МК: Стрельникова Г.А.

Протокол № 1 от «__» 202__ г.

Председатель МК: Стрельникова Г.А.

Экспертная оценка проведена:

Богущая Л.Н., зам. директора по УПР
(Ф.И.О. эксперта от учебного заведения)

подпись



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

подпись



Ватюков И.В.
(Ф.И.О. внешнего эксперта)

подпись



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.04 Прикладная эстетика (углубленная подготовка).

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 43.02.04 Прикладная эстетика (углубленная подготовка).

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;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- роль 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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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	332
<i>Самостоятельная работа¹</i>	166
Объем образовательной программы	166
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	162
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
контрольная работа	*
<i>Консультации</i>	*
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>Дифференцированный зачет</i>	

¹) Самостоятельная работа в рамках примерной программы может быть не предусмотрена, при разработке рабочей программы вводится за счет вариативной части не более 20 процентов для профессий и не более 20 процентов для специальностей.

2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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
(3 семестр) Раздел 1. Легкая атлетика		24	
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.	6	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	6	
	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)		8
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		
Техника выполнения ведения и передач мяча.	Практические занятия: Совершенствование техники ведения мяча. Тестирование технического приема: «броски с 3м».	2	1, 2, 3

	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
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	
Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		16	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
Техника выполнения упражнений с гантелями.	Практические занятия: Совершенствование техники упражнений с гантелями. Выполнение общеразвивающих упражнений.	4	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений с гантелями	4	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
Техника выполнения упражнений с набивными мячами.	Практические занятия: Закрепление техники выполнения упражнений с набивными мячами. Выполнение упражнений в паре с партнером.	4	2, 3
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.	4	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		40	
Тема 4.1. (4 семестр)	Содержание учебного материала		
Составление комплекса упражнений с отягощениями.	Практические занятия: Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.	5	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	5	

	Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	5	2, 3
Круговая тренировка.	Практические занятия: Развитие физических качеств. Круговая тренировка по станциям. Совершенствование и оценка изученных навыков.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	5	2, 3
Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.	Практические занятия: Выполнение индивидуальных комплексов на тренажерах. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища». Совершенствование техники «базовых» упражнений.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	5	2, 3
Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы.	Практические занятия: Контрольный норматив: «отжимание». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, гибкости).		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.		
Раздел 5. Спортивные игры (настольный теннис)		12	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	2, 3
Техника игры в настольный теннис.	Практические занятия: Совершенствование технических элементов учебной игры. Правила игры.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	2, 3
Подачи и техника приёма мяча.	Практические занятия: Овладение техникой подач и приёма мяча.		
	Самостоятельная работа студента:		

	Составление и проведение комплекса упражнений.		
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	2, 3
Совершенствование техники игры.	Практические занятия: Тактика игры в защите и нападении. Тестирование изученных технических приемов.		
		Самостоятельная работа студента:	2
	Составление и проведение комплекса упражнений.		
Раздел 6. Силовая подготовка.		4	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	2	2, 3
Изучение физических упражнений для укрепления мышц	Практические занятия: Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышцы ног, спины, груди.		
		Самостоятельная работа студента:	2
	Составление и проведение комплекса упражнений.		
	Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений.		
Раздел 7. Легкая атлетика		24	
Тема 7.1. (5 семестр)	Содержание учебного материала	4	2, 3
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений. Контрольный норматив: «бег – 100м». Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега.		
		Самостоятельная работа студента:	4
	Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.		
Тема 7.2.	Содержание учебного материала	4	1, 2, 3
Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП.		
		Самостоятельная работа студента:	4
	Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.		
Тема 7.3.	Содержание учебного материала	4	1, 2, 3
Совершенствование	Практические занятия:		

техники метания гранаты. Кроссовая подготовка.	Техника метания гранаты. Контрольный норматив: «бег 2000м (девушки); 3000м (юноши)».		
	Самостоятельная работа студента:	4	
	Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.		
Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол)		16	
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.	3	1, 2, 3
	Самостоятельная работа студента:	3	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.		
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.	3	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	3	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.		
Тема 8.3.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники игры.	Практические занятия: Тестирование технических и тактических действий в игре.	2	2, 3
	Самостоятельная работа студента:	2	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.		
Раздел 9. Силовая подготовка		18	
Тема 9.1.	Содержание учебного материала		
Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	Практические занятия: Совершенствование и оценка физических качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движения.	4	2
	Самостоятельная работа студента:	4	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений.	5	

Тема 9.2	Содержание учебного материала		
Обучение развитию общей и силовой выносливости.	Практические занятия: Изучение комплексного развития физических качеств посредством круговой тренировки.		1,2
	Самостоятельная работа студента:	5	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений.		
Раздел 10. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		52	
Тема 10.1. (6 семестр)	Содержание учебного материала		
Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	Практические занятия: Техника выполнения комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	8	1,2
	Самостоятельная работа студента:	8	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений.		
Тема 10.2	Содержание учебного материала		
Совершенствование Комплекса ОРУ с набивными мячами.	Практические занятия: Выполнение ОРУ с набивными мячами. Развитие силовой выносливости.	6	1,2
	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений.		
Тема 10.3	Содержание учебного материала		
Освоение техникой комплексных упражнений на нижний плечевой пояс.	Практические занятия: Техника выполнения комплексных упражнений на нижний плечевой пояс.	6	2,3
	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений.		
Тема 10.4	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники упражнений на	Практические занятия: Техника выполнения комплексных упражнений на нижний плечевой пояс.	6	1,2,3

гимнастической скамейке	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений.		
Раздел 11. Спортивные игры (волейбол)		12	
Тема 11.1.	Содержание учебного материала	6	1, 2, 3
Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия: Тестирование технического приёма: «подача мяча на точность». Правила волейбола. Учебная игра. Применение изученных приёмов.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.		
Раздел 12. Атлетическая гимнастика		8	
Тема 12.1	Содержание учебного материала	2	2, 3
Составление и проведение комплекса упражнений на тренажёрах.	Практические занятия: Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговая тренировка по станциям.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.		
Тема 12.2.	Содержание учебного материала	2	2, 3
Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.	Практические занятия: Силовая тренировка. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища».		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.		
Раздел 13. Силовая подготовка. (7 семестр)		18	
Тема 13.1.	Содержание учебного материала	4	1, 2, 3
Изучение физических упражнений для укрепления мышц	Практические занятия: Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышцы ног, спины, груди.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса упражнений.		
Тема 13.2.	Содержание учебного материала	5	

Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	Практические занятия: Совершенствование и оценка физических качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движения.		2, 3
	Самостоятельная работа студента:	5	
	Составление и проведение комплекса упражнений.		
Раздел 14 Легкая атлетика		24	
Тема 14.1.	Содержание учебного материала	6	2, 3
Изучение комплекса беговых упражнений по легкой атлетике	Практические занятия: Совершенствование техники бега: — с высоким подниманием колен; — с захлестыванием голени; — многоскоки или олений бег; — на прямых ногах; — скрестным шагом; — бег колесом.		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса беговых упражнений.		
Тема 14.2.	Содержание учебного материала	6	1,2,3
Освоение комплекса упражнений направленных на развитие гибкости мышц	Практические занятия: Изучение комплекса упражнений направленных на развитие гибкости мышц Прыжки в шаге на пружинистой основе Махи с хлопком Бег по воздуху Махи у опоры		
	Самостоятельная работа студента: Составление и проведение комплекса беговых упражнений.		
Раздел 15 Спортивные игры (волейбол)		24	
Тема 15.1.	Содержание учебного материала	6	2,3
Совершенствование техники владения	Практические занятия: Тестирование технического приёма: прямой нападающий удар. Применение		

волейбольным мячом.	изученных приёмов.		
	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста		
Тема 15.2.	Содержание учебного материала	6	
Совершенствование техники выполнения блокирования	Практические занятия Тестирование технического приёма: «блокировка». Правила волейбола. Учебная игра. Применение изученных приёмов.		
	Самостоятельная работа студента:	6	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста		
Раздел 16. Силовая подготовка (8 семестр)		20	
Тема 16.1.	Содержание учебного материала	4	2, 3
Совершенствование техники выполнения для укрепления тонуса мышц	Практические занятия: Техника выполнения силовых упражнений. Совершенствование упражнений для укрепления тонуса мышц.		
	Самостоятельная работа студента:		
	Составление и проведение комплекса ОФП.		
Тема 16.2.	Содержание учебного материала	4	2, 3
Освоение комплекса упражнений для сплит-тренировки	Практические занятия: Выполнение комплекса на группы мышц по следующему принципу Спина + бицепсы («тянущие» мышцы).		
	Самостоятельная работа студента:		
	Составление и проведение комплекса для сплит-тренировки.		
Тема 16.3.	Содержание учебного материала	2	2, 3
Освоение комплекса упражнений для сплит-тренировки	Практические занятия: Выполнение комплекса на группы мышц по следующему принципу Грудь + трицепсы («толкающие» мышцы)		
	Самостоятельная работа студента:		
	Составление и проведение комплекса для сплит-тренировки.		
Раздел 17. Спортивные игры (волейбол)		12	
Тема 17.1	Содержание учебного материала	3	

Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия: Тестирование технического отражение подач. Применение изученных приёмов.		2,3
	Самостоятельная работа студента:	3	
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста		
Тема 17.2	Содержание учебного материала	3	2,3
Совершенствование тактики защиты	Практические занятия: Совершенствование тактики защиты путем проработки таких приемов как блокирование, приём мяча с подачи и от нападающего удара, страховка.		
	Самостоятельная работа студента:		
	Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста	3	
Всего:		332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы общеобразовательной дисциплины «Физической культуры» предполагает наличие учебного кабинета «Физической культуры» и спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение учебного кабинета:

- Экран
- Доска
- Проектор
- Трибуна для лектора
- Стол преподавательский однотумбовый
- Стул для преподавателя
- Стол компьютерный
- Компьютер
- Два табурета
- парты
- шкаф для методических материалов

В условиях чрезвычайных ситуаций, при переводе обучающихся всех форм обучения на электронное дистанционное обучение, занятия проводятся в свободной форме-оффлайн с использованием платформы дистанционного обучения СМАРТ-платформ (размещены лекции, видео, тесты, задачи с самопроверкой, ситуации) в сочетании с занятиями он-лайн с применением сервиса вебинаров Мираполис.

Спортивный зал «Физической культуры», 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;

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. Печатные издания

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, 2020. — 599 с // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:
<https://urait.ru/bcode/465965>

3.2.2. Дополнительная литература

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
2. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

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: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	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; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	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	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и	- Определяет цели и порядок работы. - Обобщает результат. - Использует в работе	- наблюдение и оценка деятельности студента в процессе обучения, на практических занятиях;

способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	полученные ранее знания и умения. - Рационально распределяет время при выполнении работ	
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Правильно выстраивает алгоритм действий и предусматривает риски в нестандартных производственных ситуациях	- наблюдение и оценка работы на моделирование и решение нестандартных ситуаций, в спортивных играх;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения - Проявляет терпимость к другим мнениям и позициям. - Оказывает помощь участникам команды. - Находит продуктивные способы реагирования в конфликтных ситуациях. - Выполняет обязанности в соответствии с распределением групповой деятельности	- наблюдение за выполнением функций и взаимодействием обучающихся в парах, в тройках, в команде;