ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«КРИВОШЕИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  Директора ОГБПОУ «КАПТ»  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.№ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура, разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05 февраля 2018 № 69

Организация – разработчик: ОГБПОУ «Кривошеинский агропромышленный техникум».

Автор: Н.И.Татыржа, преподаватель техникума

Согласовано: А.В. Крысова, методист техникума

Рассмотрено на заседании

Методического объединения преподавателей техникума

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Х.А. Попова

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 4 ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10**
3. **КОНТРОЛБ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 13 ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 06«Физическая культура»**

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.06 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии OKI, ОК2, ОКЗ, ОК4, ОК8.

**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 8.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 1. | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать  информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план;  оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с  помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных  областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 2. | определять задачи для поиска  информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать  получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне  информации; оценивать практическую значимость результатов поиска;  оформлять результаты поиска | номенклатура информационных  источников применяемых в  профессиональной деятельности;  приемы структурирования  информации; формат оформления результатов поиска информации |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| окз. | определять актуальность нормативно­правовой документации в  профессиональной деятельности;  применять современную научную  профессиональную терминологию;  определять и выстраивать траектории профессионального развития и  самообразования | содержание актуальной нормативно­правовой документации; современная научная и профессиональная  терминология; возможные траектории профессионального развития и  самообразования |
| OK 4. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с  коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| OK 8. | 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 | 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 |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем**  **часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **160** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | **2** |
| практические занятия | **0** |
| Самостоятельная работа | **158** |
| консультация |  |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета** | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | ***2*** | **5** | ***4*** |
| **Введение** | **Содержание учебного материала** | ***2*** |  |
| **Основы здорового образа и стиля жизни.** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | ***2*** | OKI, ОК2, ОКЗ, ОК4, ОК8. |
| **Тема 1. Легкая**  **атлетика.** | **Содержание учебного материала** | **30** | OKI, ОК2, ОКЗ, ОК4, ОК8. |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. |
| 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. |
| 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. |
| 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |
| 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 7.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. |
| **В том числе, практических занятий** | **30** |
| **Практическое занятие №1.**Обучение технике низкого старта. | **4** |
| **Практическое занятие №2** Стартовый разгон. | **2** |
| **Практическое занятие** №3 Бег на короткие дистанции. | **8** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Повторить технику низкого старта. | **8** |  |
| Техника бега по дистанции. | **8** |
| **Тема № 2.**  **Г имнастика с**  **использованием гимнастических упражнений и**  **гимнастических снарядов** | **Содержание учебного материала** | **30** | OKI, ОК2, ОКЗ,  ОК4, ОК8. |
| 1. Общеразвивающие упражнения. |
| 2. Упражнения в паре с партнером. |
| 3. Упражнения с гантелями. |
| 4.Упражнения с набивными мячами. |
| 5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). |
| 6.Упражнения для коррекции зрения |
| 7. Упражнения с обручем (девушки). |
| **В том числе, практических занятий** | **30** |
| 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | **6** |
| 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | **4** |
| 3. Развитие силовой выносливости. | **4** |
| 4. Комплекс силовых упражнений. | **6** |
| 5. Выполнение ОРУ. | **4** |
| 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | **6** |
| **Тема № 3.**  **Спортивные игры.** | **Содержание учебного материала** | **34** | OKI, ОК2, ОКЗ,  ОК4, ОК8. |
| Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| **В том числе, практических занятий** | **34** |
| 1 .Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | **12** |
| 2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | **12** |
| 3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | **10** |
| **Тема № 4. Виды** | **Содержание учебного материала** | **32** | OKI, ОК2, ОКЗ, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **спорта (по**  **выбору).** | 1 .Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. |  | ОК4, ОК8. |
| 2.Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. |
| 3.Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. |
| **В том числе, практических занятий** | **32** |
| 1.Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | **4** |
| 2.Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа - четырехкратное исполнение подряд. | **4** |
| 3.Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | **6** |
| ^Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | **6** |
| 5.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | **6** |
| 6.Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | **6** |
| **Тема №5.**  **Силовая**  **подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **30** | OKI, ОК2, ОКЗ,  ОК4, ОК8. |
| 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. |
| 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. |
| 3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. |
| 4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. |
| 5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. |
| **В том числе, практических занятий** | **30** |
| 1 .Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | **2** |
| 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | **2** |
| 3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | **4** |
| 4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | **4** |
| 5.Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | **4** |
| 6.Обучение развитию общей и силовой выносливости. | **6** |
| 7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | **2** |
| 8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | **4** |
| 9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | **2** |
| **Промежуточная аттестация** | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | ***160*** |  |

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
   1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны предусмотрены следующие специальные помещения:

**Спортивный комплекс:** спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения:

* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* мультимедиапроектор.
  1. **Информационное обеспечение реализации программы.** Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе
     1. Печатные издания

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2022. - 320 с.
2. Решетников Н.В Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2021. - 178 с.
   * 1. Электронные издания (электронные ресурсы)
3. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/448586>
4. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/457599>
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>
6. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.].— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/448769>
7. 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. — (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13554-1. — URL :

<https://urait.ru/bcode/465965>

* + 1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http ://www. valeo .edu.ru
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

И. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, - Электрон.текстовые данные. - Саратов: Профобразование, 2021. - 120 с. - Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. - ЭБС «IPRbooks»

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2021. - 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных

заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. - Электрон.текстовые данные. - М.: Спорт, 2021. - 456 с. - Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. - ЭБС «IPRbooks»

* + 1. Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2022. - Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. - Электрон.текстовые данные. - М.: Московский гуманитарный университет, 2021. - 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2021. - 392 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2022 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А.,

Николаев В. С. - М.: Директ-Медиа, 2015. - Режим доступа:

<http://www.knigafund.ru/books/>! 83309

4.КОНТРОЛБ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| В результате освоения  дисциплины обучающийся  должен ***знать\*** актуальный профессиональный и  социальный контекст, в  котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или  социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и  смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач  профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в  профессиональной деятельности; приемы  структурирования информации; формат  оформления результатов  поиска информации содержание актуальной  нормативно-правовой документации; современная  научная и профессиональная терминология; возможные  траектории профессионального развития и самообразования психологические основы  деятельности коллектива,  психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста;  правила оформления | распознавание алгоритмов выполнения работ в  профессиональной и  смежных областях;  определение методов  работы в  профессиональной и  смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка  оценки результатов  решения задач  профессиональной деятельности; выбор  наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в  актуальной нормативно­правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ  компьютерной грамотности; знание  правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики. | Оценка результатов  выполнения практических  работ.  Экспертная оценка  выполнения контрольных  нормативов  накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая  отметка;  традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;  тестирование в  контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Оценка техники выполнения двигательных действий  (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного  проведения студентом  фрагмента занятия с  решением задачи по  развитию физического  качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых  элементов техники  спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи,  жонглирование)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных  соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения  студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного  проведения студентом  фрагмента занятия с  решением задачи по  развитию физического |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| документов и построения устных сообщений.  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и  устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;  основные общеупотребительные глаголы (бытовая и  профессиональная лексика); лексический минимум,  относящийся к описанию предметов, средств и  процессов профессиональной деятельности; особенности  произношения; правила  чтения текстов  профессиональной направленности  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 |  | качества средствами  спортивных игр.  **Атлетическая гимнастика (юноши)**  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или  занятия  **Кроссовая подготовка.**  Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени. |
| В результате освоения  дисциплины обучающийся  должен ***уметь:***  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её | владение актуальными методами работы в  профессиональной и  смежных сферах;  эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана  действий, анализ | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов  ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных |

составные части; определять

этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

составить план действия; определить необходимые

ресурсы;

владеть актуальными

методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать

составленный план; оценивать

результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

определять задачи для поиска

информации; необходимые информации;

определять источники планировать

процесс

поиска;

структурировать информацию;

получаемую

выделять

наиболее значимое в перечне

информации; оценивать

практическую значимость

результатов поиска;

оформлять результаты поиска

необходимых для

выполнения задания,

ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к

оптимальному результату;

демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и

заказчиками;

применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование

современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для

понимания способом.

студентом фрагментов

занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств

физической культуры,

режимов нагрузки и отдыха.

определять актуальность нормативно-правовой

документации в

профессиональной

деятельности; применять

современную научную

профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории

профессионального развития и самообразования организовывать работу

коллектива и команды; взаимодействовать с

коллегами, руководством, клиентами в ходе

профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей *(специальности)*  применять средства  информационных технологий для решения  профессиональных задач;  использовать современное  программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы  (профессиональные и  бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные  темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;  строить простые  высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко  обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на  знакомые или интересующие профессиональные темы 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 |  |  |