МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

А.С. ПАНОВА»

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основная образовательная программа

среднего профессионального образования

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава

железных дорог (локомотивы)

Технический профиль

Хабаровск, 2019

# Программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388 (базовая подготовка).

Организация-разработчик: КГБ ПОУ ХТТТ

Разработчики:

Зубкова Л.В., преподаватель КГБ ПОУ ХТТТ

Навозов Н.Н., преподаватель КГБ ПОУ ХТТТ

Программа рассмотрена и согласована на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных и специальных дисциплин

Протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_ М.А. Транина

Согласовано:

Президентом Совета Самоуправления обучающихся КГБ ПОУ ХТТТ \_\_\_\_\_\_\_ Я.В. Клименко

Согласовано:

методистом КГБ ПОУ ХТТТ \_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Заплавная

Согласовано:

и.о. зам. директора по УПР КГБ ПОУ ХТТТ \_\_\_\_\_\_\_ Т.О. Оспищева

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт программы дисциплины |  |
| 2. Структура и содержание дисциплины |  |
| 3. Условия реализации программы дисциплины |  |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины |  |

**1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫДИСЦИПЛИНЫ**

# Область применения рабочей учебной программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

входит в общий гуманитарный и социально - экономический учебный цикл профессиональной подготовки.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения 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 иметь практический опыт:

- использованиям физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Эксплуатировать подвижной состав железных дорог.

ПК 1.2. Производить техническое обслуживание и ремонт подвижного состава железных дорог в соответствии с требованиями технологических процессов.

ПК 1.3. Обеспечивать безопасность движения подвижного состава.

ПК 2.1. Планировать и организовывать производственные работы коллективом исполнителей.

ПК 2.2. Планировать и организовывать мероприятия по соблюдению норм безопасных условий труда.

ПК 2.3. Контролировать и оценивать качество выполняемых работ.

ПК 3.1. Оформлять техническую и технологическую документацию.

ПК 3.2. Разрабатывать технологические процессы на ремонт отдельных деталей и узлов подвижного состава железных дорог в соответствии с нормативной документацией.

**1.4. Количество часов на освоение учебной программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 168 часов;

практические занятия – 158 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 168 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем  часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 158 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе:  еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | 168 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета – 3, 4, 5 семестр | |

# Тематический план и содержание дисциплины

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения) | Объем часов | Компетенции | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | |
| Раздел 1. Введение | | | 8 |  | |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. | | Содержание учебного материала  Задачи и содержание дисциплины Резервы организма. Внешняя среда (экология, общество, гигиена тела) Внутренняя среда (питание, вредные привычки)  Рациональный режим труда и отдыха:  - физическая культура и здоровый образ жизни;  - роль ритмов в жизни человека; | 2 | ОК 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Выполнение утренней зарядки.  Составление профессиограммы  Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии | 2 |  | |
| Тема 1.1 Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональных навыков | | Содержание учебного материала  Цели, задачи, средства профессиональной физической подготовки. Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная гимнастика. | 2 | ОК 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Выполнение утренней зарядки.  Составление профессиограммы профессии. Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии.  Составление рефератов на тему:  «Производственная физическая культура».  «Влияние производственной гимнастики на эффективность производства» | 2 |  | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | 36 |  | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | | Содержание учебного материала  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень) | 2 | ОК 2 | |
| Практическое занятие.  Практическое занятие 1 Низкий старт. (2 уровень)  Практическое занятие 2 Ускорения на отрезках 4х30 м. (2 уровень)  Практическое занятие 3 Бег 60м, 210 м. (2 уровень) | 6  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | 8 |  | |
| Тема 1.2. Бег на  средние дистанции | | Практическое занятие  Практическое занятие 4 Бег с высокого старта (2 уровень)  Практическое занятие 5 Переменный бег на 200 – 300м 2 уровень)  Практическое занятие 6 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)  Практическое занятие 7 Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень) | 8  2  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | 8 |  | |
| Тема 1.3.  Контрольные тесты динамики  физического развития студентов | | Практические занятия.  Практическое занятие 8 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (2 уровень) | 2  2 | ОК 3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | 2 |  | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 52 |  | |
| Тема 3.1. Техника игры в волейбол | | Практические занятие  Практическое занятие 9 Техника игры в волейбол. Стойки. Перемещения. (2 уровень)  Практическое занятие 10 Техника игры в волейбол. Передачи мяча сверху (снизу) (2 уровень)  Практическое занятие 11 Техника игры в волейбол. Передача мяча у стены. (2 уровень)  Практическое занятие 12 Техника игры в волейбол. Передача мяча в различных направлениях. (2 уровень)  Практическое занятие 13 Техника игры в волейбол. Верхняя прямая подача. (2 уровень)  Практическое занятие 14. Тактика нападающего удара. (2 уровень)  Практическое занятие 15.Тактика блокирования нападающего удара. (2 уровень)  Практическое занятие 16.Тактика нападения. (2 уровень)  Практическое занятие 17.Тактика защиты(2 уровень)  Практическое занятие 18.Двусторонняя игра. (2 уровень) | 26  2  2  2  2  2  2  2  2  2  6 | ОК 3,6  ОК 3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | 26 |  | |
|  | | Итого за 3 семестр  В том числе:  Теоретическое обучение  Практические занятия  Самостоятельная работа | 96  6  42  48 |  | |
| Раздел 4. О.Ф.П. | | | 52 |  | |
| Тема 4.1. Гимнастика | Содержание учебного материала  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень) | | 2 | | ОК 2 |
| Практические занятия  Практическое занятие 19 Комплекс производственной гимнастики с учетом профессии. (2 уровень)  Практическое занятие 20 Подтягивание из виса на низкой перекладине. (2 уровень)  Практическое занятие 21 ОРУ на гимнастической стенке (2 уровень)  Практическое занятие 22 ОРУ на гимнастической скамейке (2 уровень)  Практическое занятие 23 ОРУ со скакалкой. (2 уровень)  Практическое занятие 24. Кувырок назад в стойку на руках, соединение кувырков (2 уровень) | | 12  2  2  2  2  2  2 | ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 14 |  | |
| Тема 4.2. ОФП | Практические занятия  Практическое занятие 25 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 26 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 27 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 28 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 29 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 30.Развитие физических качеств (2 уровень) | | 12  2  2  2  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК 3,6 ОК,3,6 ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 12 |  | |
| Раздел 5. Футбол | | | 20 |  | |
| Тема 5.1 Техника игры в футбол | Практические занятия  Практическое занятие 31. Тактика ведения мяча, отработка пасов, перепасовка. (2 уровень)  Практическое занятие 32. Тактика удара по воротам с расстояния 11м (пенальти). (2 уровень)  Практическое занятие 33. Техника игры вратаря (отбивание мяча, ловля мяча в падении). (2 уровень)  Практическое занятие 34. Игра по правилам. (2 уровень) | | 10  2  2  2  4 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК 3,6 ОК,3,6 ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 10 |  | |
| Раздел 6. Баскетбол | | | 36 |  | |
| Тема 6.1. Техника игры в баскетбол | Практические занятия  Практическое занятие 35. Передача мяча двумя руками от груди с ударом в площадку. (2 уровень)  Практическое занятие 36. Передача мяча двумя руками от груди с поворотом. Практическое занятие 37. Ловля и передача мяча в движении. (2 уровень)  Практическое занятие 38. Ведение мяча, бросок в корзину. (2 уровень)  Практическое занятие 39. Тактика нападения. (2 уровень)  Практическое занятие 40. Тактика защиты. (2 уровень)  Практическое занятие 41. Двусторонняя игра. (2 уровень) | | 18  2  2  2  2  2  2  6 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 18 |  | |
| Раздел 7 Легкая атлетика | | | 30 |  | |
| Тема 7.1 Бег на короткие дистанции | Практические занятия.  Практическое занятие 42 Специально- беговые упражнения (2 уровень) Практическое занятие 43 Низкий старт (2 уровень)  Практическое занятие 44 Бег юноши 3000м. девушки 2000м (2 уровень) | | 6  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 6 |  | |
| Тема 7.2 Бег на  средние дистанции | Практические занятия.  Практическое занятие 45 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе (2 уровень)  Практическое занятие 46 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)  Практическое занятие 47. Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, отжимание от пола  Практическое занятие 48. Бег юноши 3000м, девушки 2000м (2 уровень) | | 8  2  2  3  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 9 |  | |
| Раздел 8 Легкая атлетика | | | 32 |  | |
| Тема 8.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала  Задачи и содержание дисциплины. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень) | | 2 |  | |
| Практические занятия.  Практическое занятие 49 Низки старт (2 уровень)  Практическое занятие 50 Ускорения на отрезках 4х30 м (2 уровень)  Практическое занятие 51. Бег 60м, 210м (2 уровень) | | 6  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 8 |  | |
| Тема 8.2. Бег на  средние дистанции | Практические занятия  Практическое занятие 52 Техника высокого старта (2 уровень)  Практическое занятие 53 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)  Практическое занятие 54 Равномерный бег по дистанции (2 уровень) | | 6  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 6 |  | |
| Тема 8.3.  Контрольные тесты динамики  физического развития студентов | Практическое занятие  Практическое занятие 55 Контрольные тесты динамики физического развития :1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (2 уровень) | | 2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 2 |  | |
| Раздел 9. ОФП | | | 24 |  | |
| Тема 9.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки | Практическое занятие.  Практическое занятие 56. Работа по станциям (2 уровень)  Практическое занятие 57. Работа по станциям (2 уровень) | | 4  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 4 |  | |
| Тема 9.2. Акробатика.  Упражнения на гимнастических снарядах и со  снарядами.  Подвижные игры.  Эстафеты | Практические занятия .  Практическое занятие 58. Акробатика. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках (2 уровень)  Практическое занятие 59. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (2 уровень)  Практическое занятие 60. Подвижные игры. Эстафеты с преодолением препятствий (2 уровень)  Практическое занятие 61. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 уровень) | | 8  2  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 8 |  | |
| Раздел 10 ППФП |  | | 24 |  | |
| Тема 10.1 Развитие профессионально – физических  качеств: быстроты, силы и  выносливости | Содержание учебного материала  Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости. Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами. (1 уровень) | | 2 |  | |
| Практические занятия.  Практическое занятие 62. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень)  Практическое занятие 63. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень)  Практическое занятие 64. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень)  Практическое занятие 65. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень)  Практическое занятие 66. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень) | | 10  2  2  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 12 |  | |
| Раздел 11 Легкая атлетика | | | 22 |  | |
| Тема 11.1. Бег на короткие и длинные дистанции | Практические занятия.  Практическое занятие 67. Специальные и подготовительные упражнения для бега. (2 уровень)  Практическое занятие 68 Дыхание при беге на короткие и длинные дистанции (2 уровень).  Практическое занятие 69 Переменный бег на 200 – 300м. (2 уровень)  Практическое занятие 70 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)  Практическое занятие 71. Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень) | | 10  2  2  2  2  2 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 10 |  | |
| Тема 11.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов | Практическое занятие 72. Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (2уровень) | | 1 | ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта | | 1 |  | |
|  | Итого  В том числе:  теоретическое обучение  практические занятия  самостоятельная работа | | 336  10  158  168 |  | |

**Примечание**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

1. уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
2. уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. **Материально-техническое обеспечение**

Программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, бассейн.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь»,

«козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Бассейн: плавательныедорожки.

Технические средстваобучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

# Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов

1. Основная учебная литература

1.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер-М. : Издательство Юрайт, 2016. - 424 с. https://www.biblio- online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B

1. Дополнительная учебная литература
   1. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.- Электрон. текстовые данные.- Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.- 94 c.<http://www.iprbookshop.ru/11361.html>
2. Интернет –ресурсы
   1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:** Web:<http://www.minsport.gov.ru/>.
   2. Федеральный портал «Российское образование»: Web:[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/).
   3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)
   4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web:[http://goup32441.narod.ru](http://goup32441.narod.ru/).

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Умения:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79, зачет, зачет (устный опрос, зачет) |
| Знания:  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  основы здорового образа жизни. | Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79,  зачет, зачет (устный опрос, зачет)  Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79,  зачет, зачет (устный опрос, зачет) |
| Практический опыт:  - использования физкультурно- оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение нормативов на занятиях |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (формируемые общие и профессиональные  компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки  (с применением активных и интерактивных методов) |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | * знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. * знание основ здорового образа жизни | Устный опрос (устный опрос) |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | - умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 с применением групповых методов (устный опрос) |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | - умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и  профессиональных целей. | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 с применением групповых методов (устный опрос) |

# ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ ИДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата внесения  изменения | № страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |