


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО
заместитель технического директора
ГК «Автоград»


И. А. Покрышкин
2023 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной работе


Н.Ф. Борзенко
« 19 » 04 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура

Профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования, утверждённой Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г.по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС»,

Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии : ОК :ЛР . ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 09. 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 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК3- 8 ЛР 01, 07, 09, 11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;

<p>целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>
--	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 09. 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 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	36
консультации	-
Самостоятельная учебная работа (всего)	4
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2			
Раздел 1.				
Тема 1.1. Комплекс физических упражнений	Содержание учебного материала		2	
	1.1.1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре		ОК1-ОК8 ЛР01 ЛР07
	1.1.2	Выполнение комплекса физических упражнений. Скоростная подготовка специалиста.		ОК1-ОК8 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	1.1.3	Комплекс О.Р.У		ОК1-ОК8 ЛР01 ЛР07
Тема 1.2. Выполнение тестов	Содержание учебного материала		2	
	1.2.1	Выполнение тестов		ОК1-ОК8 ЛР01 ЛР07ЛР09 ЛР11
	1.2.2	Бег с преодолением простейших препятствий		ОК1-ОК8 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	1.2.3	Бег 500 м. (дев), 1000м. (юн) Контрольный норматив	ОК1-ОК8	
Тема 1.3 Комплекс утренней гимнастики. Нормативы	Содержание учебного материала		2	
	1.3.1.	Комплекс утренней гимнастики		ОК1-ОК8 ЛР01ЛР07 ЛР09 ЛР11
	1.3.2	Нормативы поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		ОК1-ОК8
	1.3.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	ОК1-ОК8	
Тема 1.4. Выполнение комплекса УТГ	Содержание учебного материала		4	
	1.4.1	Профессионально-прикладная подготовка специалиста		ОК1-ОК8 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	1.4.2	Упражнение на расслабление		ОК1-ОК8
	1.4.3	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	ОК1-ОК8	
Раздел 2.	Легкая атлетика			
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2	
	2.1.1	Техника бега на 60 м. Развитие координации движений		ОК1-ОК08 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	2.1.2	Отработка бега на 60 м.		ОК1-ОК08
Тема	Содержание учебного материала		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
2.2.Отработка техники бега на 100 м.	2.2.1	Отработка техники бега на короткие дистанции		ОК1-ОК08
	2.2.2	Низкий старт		ОК1-ОК08
	2.2.3	Стартовое ускорение		
	2.2.4	Бег по дистанции		ОК1-ОК08
Тема 2.3. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала		2	
	2.3.1	Метание гранаты. Развитие вестибулярной устойчивости Упражнения по технике метание гранаты		ОК 08 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	2.3.2	Метание гранаты с места		ОК 08
	2.3.3	Метание гранаты с разбега		ОК 08
Тема 2.4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		2	
	2.4.1	Кроссовая подготовка		ОК1-ОК8
	2.4.2	Бег на дистанции 3км		ОК1-ОК8
	2.4.3	Тактика бега на 3 км		ОК1-ОК8
Тема 2.5.Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		4	
	2.5.1.	Бег по пересеченной местности. Развитие вестибулярной устойчивости		ОК1-ОК8 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	2.5.2.	Равномерный бег на длинные дистанции		ОК1-ОК8
Тема 2.6	2.6.1	Контрольные нормативы тесты по легкой атлетике	2	ОК1-ОК8
Тема 2.7 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала		4	
	2.7.1	Производственная гимнастика упражнения с гантелями.Развитие силовых качеств.		ОК1-ОК8
	2.7.2	Упражнения с преодолением собственного веса комплекс О.Р.У.		ОК1-ОК8
	2.7.3	Комплекс О.Р.У. с мячами		
Тема2.8 Выполнение О.Р.У. Комплекс О.Р.У с мячами	Содержание учебного материала		2	
	2.8.1	Выполнение О.Р.У.		ОК 08 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	2.8.2	Комплекс О.Р.У с мячами		
Тема 2.9Гигиена самостоятельных занятий. Комплекс О.Р.У. с отягощениями	Содержание учебного материала		4	
	2.9.1	Упражнения на гибкость, растяжка.		ОК1-ОК8
	2.9.2	Упражнения на гибкость, растяжка.		
	2.9.3	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках	ОК1-ОК8	
	Самостоятельная работа: презентации, рефераты по правилам игры в волейбол, баскетбол, общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ГТО		4	ОК1-ОК8 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
Тема 2.10	2.10.1	Занятия на тренажерах как средство профилактики гиподинамии	2	ОК-08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Занятия на тренажерах как средство профилактики гиподинамии	2.10.2	Упражнения для брюшного пресса		
	2.10.3	Поднимание туловища из положения лёжа на полу, руки за головой.		
Тема 2.11 Правила безопасности. Оказание помощи при травме	2.11.1	Правила безопасности при занятиях физической культурой	2	ОК-08 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	2.11.2	Оказание первичной медицинской помощи при травме		
Тема: 3.1 Спортивные игры. Техника перемещений	3.1.1	Техника перемещения по площадке в баскетболе	2	ОК-08 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	3.1.2	Правила игры в баскетболе		ОК-08 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
Тема: 3.2 Закрепление техники ведения мяча	3.2.1	Овладение и закрепление техникой ведения мяча	2	ОК-08 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	3.2.2	Стойки баскетболиста перемещения по площадке		
Тема :5. 1 Контрольные нормативы	Другие формы контроля. Контрольные нормативы		2	
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка ;
 - велоэргометр;
 - снаряд лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для пресса;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2021.

1.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб.для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
3. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru/press/>
5. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
6. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
7. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
8. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
11. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

11.2.2. Дополнительные источники:

12. Андрухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
13. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017
14. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2012
15. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
16. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
17. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
18. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения:		
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача практических нормативов Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной

	<p>индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>формы.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО.</p>
<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p>	<p>Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью.</p> <p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний и для улучшения спортивной формы.</p>
<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Подбирает, составляет и выполняет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормативы ГТО.</p> <p>Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
<p>Знания:</p>		
<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>

	<p>групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	
Знает основы здорового образа жизни	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности		
Средства профилактики перенапряжения		
Знает основы здорового образа жизни	<p>Выполнение тестов. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>

		индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 1	Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 2.	Организовать собственную деятельность. Выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Контрольные нормативы и тесты. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Выполняет контрольные нормативы и тесты. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к	Выполняет тесты. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт

	ответственность	анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	номы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Тесты и контрольные нормативы. Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе
ОК 5	Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений	Выполняет тесты. Понимает термины по спортивной тематике и их использование. Практическая работа – направлена на оценку практических навыков. Выступает с презентацией
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Контрольные нормативы. Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей	Выполняет контрольные нормативы. Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Посещает систематически

		участников.	занятия;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Метод обобщения независимых характеристик – направлен на оценку данных, полученных в результате наблюдения за деятельностью студента в различных ситуациях.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	Сдаёт нормы ГТО. Посещает спортивные секции и кружки Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем.
ЛР 01.		Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности	сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности
ЛР 07.	Осознающий приоритетную ценность личности	Мысленное воспроизведение картины или ситуации,	знание основных моральных норм и ориентация на их

	человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	самооценка события или возможного происшествия	выполнение на основе понимания их социальной необходимости. стремиться к взаимопониманию с представителями иных культур
ЛР 09.	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.	Ведение дневника достижений уровня физической подготовленности, ведение дневника самоконтроля режима дня	Принятие и соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни, способность адекватно судить о вреде алкоголя, табака, психоактивных веществ
ЛР 11.	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности по формированию эстетики движений и гармоничного физического развития	Демонстрация формы движения, убеждающая в его оправданности, правильности выбранных пластических средств.