**Приложение №**

к АОП по*специальности* ***43.02.10 Туризм***

Министерство образования Московской области

*ГБПОУ МО «Серпуховский колледж»*

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО  Директором  ГБПОУ МО «Серпуховский колледж  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Федоровой |
| № \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ПРОГРАММа ДИСЦИПЛИНЫ**

**огсэ.05. физическая культура**

Серпухов, 2021 г.

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (профессии) среднего профессионального образования 43.02.10 Туризм

# 

# **Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **1.Паспорт программы дисциплины** |  |
|  | 1.1. Область применения программы |  |
|  | 1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы |  |
|  | 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам  освоения дисциплины |  |
|  | 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины |  |
| **2.** | **2.Структура и содержание дисциплины** |  |
|  | 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий |  |
|  | 2.2. Тематический план и содержание дисциплины |  |
| **3.** | **3.Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины** |  |
|  | 3.1. Образовательные технологии |  |
|  | 3.2. Требования к минимальному материально-техническому  обеспечению |  |
|  | 3.3. Информационное обеспечение обучения |  |
| **4.** | **4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины** |  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***Физическая культура***

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 Туризм среднего профессионального образования (далее - СПО), программы подготовки специалистов среднего звена, углубленной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки и переподготовки кадров в учреждениях СПО

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы:**

дисциплина «Физическая культура» относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла, базовой части образовательной программы, углубленный уровень подготовки.

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

**Цель:** максимально возможное обеспечение жизнеспособности инвалида с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Задачи :**формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 02 | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 03 | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях |
| ОК 06 | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 09 | Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности |

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 обучающиеся должны**уметь**:

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **340** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов;

самостоятельной работы обучающегося **170** часов.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебных занятий** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***340*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***170*** |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | *-* |
| практические занятия | *170* |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***170*** |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) |  |
| написание реферата |  |
| составление комплекса физических упражнений производственной гим­настики для работников умственного труда |  |
| изучение правил по спортивным играм, легкая атлетика |  |
| судейство соревнований по различным видам спорта |  |
| посещение студентами спортивных секций |  |
| участие студентов в соревнованиях по видам спорта |  |
| *Итоговая аттестация в форме:* ***дифференцированный зачет*** | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень усвоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры** | | **16** |  |
| Тема 1.  Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Содержание учебного материала | 4 | 1  1  1  2 |
| 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека |
| 2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность |
| 3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. |
| 4. Современное Олимпийского движение, символика и ритуалы Олимпийских игр |
| 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности |
| 6. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств |
| Тематика практических занятий: |
| 1. Практическое занятие: Выполнение тестов для определения состояние здоровья |
| Тема 1. 2  Компоненты физической культуры | Содержание учебного материала | 2 |
| 1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей |
| 2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека |
| 3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин |
| 4. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня) |
| 5. Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) |
| Тематика практических занятий: |
| 1. Практическое занятие: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики» |
| Самостоятельная работа | 4 |
| Тема 1.3.  Составление индивидуального плана физического развития | Содержание учебного материала | 2 |
| 1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений |
| 2. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения |
| 3. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки |
| 4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья |
| 5. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни |
| Тематика практических занятий |
| 1. Практическое занятие: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры |
| Самостоятельная работа | 4 |
| **Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки** | | **212** |
| Тема 2.1.  Легкая атлетика.  Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 30 |
| 1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах |
| 2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м. Бег по пересеченной местности |
| 3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). |
| 4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы |
| 5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной) |
| Тематика практических занятий: |
| 1. Практическое занятие «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта» |
| 2. Практическое занятие «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности» |
| 3. Практическое занятие «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности» |  |
| 4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы» |
| 5. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега. |
| 6. Практическое занятие «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей» |
|  | Самостоятельная работа | 30 |
| Тема 2. 2.  Лыжная  подготовка | Содержание учебного материала | 23 |
| 1. Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях |
| 2. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий |
| 3. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни |
| 4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| Тематика практических занятий: |
| 1. Практическое занятие «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход» |
| 2. Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)» |
|  | Самостоятельная работа | 23 |
| Тема 2. 3.  Гимнастика | Содержание учебного материала | 23 |
| 1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма |
| 2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха |
| 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения |
| 4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) |
| Тематика практических занятий: |
| 1. Практическое занятие «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)». |
| 2. Практическое занятие «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)». |
| 3. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы» |
| 4. Практическое занятие «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний» |
|  | Самостоятельная работа | 23 |
| Тема 2.4.  Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 30 |
| 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. |
| 2. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы |
| 3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок |
| Тематика практических занятий: |
| 1. Практическое занятие: «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя» |
| 2. Практическое занятие: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя» |
|  | Самостоятельная работа | 30 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | | **106** |
| Тема 3.1.  Волейбол | Содержание учебного материала | 25 |
| 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах |
| 2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. |
| 3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков |
| 4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований. |
| Тематика практических занятий: |
| 1. Практическое занятие «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками» |
| 2. Практическое занятие «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча» |
| 3. Практическое занятие «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара» |
| 4. Практическое занятие «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры» |
|  | Самостоятельная работа | 25 |
| Тема 3.2.  Баскетбол | Содержание учебного материала | 25 |
| 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча |
| 2. Техника передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку |
| 3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола |
| 4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении |
| 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра |
| Тематика практических занятий: |
| 1. Практическое занятие «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку» |
| 2. Практическое занятие «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении» |
| 3. Практическое занятие «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу» |
| 4. Практическое занятие «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места» |
| 5. Практическое занятие «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры» |
|  | Самостоятельная работа | 31 |  |
| **Дифференцированный зачет** | | **6** |  |
| **Всего:** | | **340** |  |

# **3. Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины**

**3.1. Образовательные технологии**

3.1.1. Указываются образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебных занятий и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

*Например: В учебном процессе, помимо лекций, которые составляют \_\_\_\_% аудиторных занятий, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих компетенций обучающихся.*

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: компьютерных симуляций, групповых дискуссий, деловых и ролевых игр, разбора конкретных, психологических и иных тренингов, индивидуальных и групповых проектов – в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

*В программе в табличной форме приводится по семестрам перечень используемых при преподавании дисциплины активных и интерактивных форм проведения занятий по видам аудиторных занятий:*

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Вид занятия\* | Используемые активные и  интерактивные  формы проведения занятий | Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий |
|  | Л |  |  |
| ПЗ, С |  |  |
| ЛР |  |  |

\*) Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные занятия

**3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор);

- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;

- музыкальный центр, переносные колонки.

Для занятий физической культурой лиц с нарушением слуха разрабатывается индивидуальная программа с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Организация пространства для обучения лиц с инвалидностью, обусловленной нарушениями, слуха предполагает учет степени тяжести заболевания и его специфики.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся с нарушениями слуха должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

В стандартной аудитории первые столы в ряду у окна и в среднем ряду предусматриваются для обучающихся с нарушениями слуха.

Для обучающихся с нарушениями слуха предусматривается наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах, что является средством оптимизации учебного процесса и средством компенсации утраченной или нарушенной слуховой функции.

Особую роль в обучении слабослышащих играют видеоматериалы.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах, в частности, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально.

Примерный перечень специальных технических средств и программного обеспечения для обучения студентов с нарушениями слуха.

1. Мобильный радиокласс или мобильный радиокласс на основе FM-системы

2. Акустическая система (Система свободного звукового поля)

3. Информационная индукционная система

Рекомендуемый комплект оснащения учебной аудитории, в которой обучаются студенты с нарушением слуха: радиокласс, аудиотехника (акустический усилитель и колонки), видеотехника (мультимедийный проектор, телевизор), электронная доска, документ-камера.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

ЭВИ, Решетников В.И. Физическая культура – Москва, ОИЦ «Академия, 2017.

**Дополнительные источники;**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.

3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2016.

4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2014г.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2016

**Электронные ресурсы**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».

4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контрольи оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** | **Критерии оценки** |
| **Умения:** |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, дос­тижения жизненных и профес­сиональных целей. | Экспертная оценка на практическом занятии  Экспертная оценка выполнения задания для самостоятельной работы  Дифференцированный зачет | Разрабатываются в соответствии с индивидуальной программой |
| **Знания:** |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессио­нальном и социальном разви­тии человека, основы здорово­го образа жизни. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты освоения программы** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** | **Критерии оценок** |
| ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом.  Структурирование объема работы и выделение приоритетов. Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач.  Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы, достижение ее результатов.  Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.  Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы. | Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины и выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. | Сформирована полностью Сформирована частично  Не сформирована |
| ОК3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее. Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций.  Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий.  Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач. | Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.  Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловой игры. |
| ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Передача информации идей и опыта членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности. Регулярное представление обратной связи среди членов команды. Демонстрация навыков эффективного общения. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых игр, групповой работы |

# Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

# ………………………………………….

# Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

# …………………………………………

Методический комплект обеспечения внеаудиторной работы обучающихся по учебной дисциплине / профессиональному модулю включает:

1. Перечень видов самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине / профессиональному модулю.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.
3. Задания для внеаудиторной работы обучающихся (варианты, образцы выполнения).
4. Сборники задач, упражнения, задания расчетного характера, задания разного уровня трудности, тестов.
5. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися.
6. Опорные конспекты.
7. Рабочие тетради.
8. Материалы к самостоятельному изучению.
9. Справочник формул, терминов.
10. Тематика рефератов, творческих работ, сообщений и методические рекомендации по их выполнению.
11. Список литературы для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.
12. Задания и методические указания по их выполнению для обучающихся заочной формы обучения.
13. Материалы для работы с обучающимися на дополнительных занятиях, консультациях.
14. иные материалы.

*(указываются необходимые компоненты; методический комплект прикладывается к программе дисциплины)*