МИНИСТЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: ***38.01.02 Продавец, контролер-кассир***

3 курс, группа 35-ПР

Уровень освоения (базовый)

Форма обучения: очная

2023 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии ***38.01.02 Продавец, контролер-кассир*,** утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 г.№ 709 (базовая подготовка),

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГАУ«ФИРО» ,от 23 июля 2015 г.)

- рабочей программы воспитания УГС 38.00.00 Экономика и управление по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

**Разработчик:** Пушкина Яна Сергеевна, преподаватель Ачитского филиала ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы***

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии СПО38.01.02 Продавец, контролер-кассир(базовая подготовка)**.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования реализуемого а пределах ОПОП СПО.

* 1. ***Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы***: общеобразовательный цикл.

 Учебная дисциплина «Физическая культура» является УД обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

***1.3 Цели и задачи УД.***

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания УД обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* **Личностных (ЛР УД):**

ЛР УД 1 -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР УД 2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР УД 3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР УД 4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР УД 5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР УД 6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР УД 7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР УД 8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР УД 9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР УД 10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

ЛР УД 11 - потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР УД 12 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР УД 13 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР УД 14 - готовность к служению Отечеству, его защите;

* **Метапредметных (МР):**

МР 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

* **Предметных (ПР):**

ПР 1 -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 -Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 -Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 - 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 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

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

ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2.1. **Обучающийся, освоивший учебную дисциплину, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем.

ОК 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний ( для юношей)

2.2. **Синхронизация образовательных результатов (ЛР УД ,ПР,МР, ОК )**

**ФГОС СОО и ФГОС СПО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностный**  | Умение оценивать результат своей деятельности и деятельности одногруппников | **ОК 2** | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем |
| -Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников-Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья | **ОК 4** | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | **ОК 6** | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами |
| **Метапредметный** | Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку | **ОК 2** | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | **ОК 3** | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников | **ОК 4** | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| **ОК 5** | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| **Предметный** | -Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | **ОК 1** | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **ОК 3** | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе |  |
| практические занятия |  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 |
| Промежуточная аттестация  | Дифференцированный зачет  |

3.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** |
| 1. | Современное состояние физической культуры и спорта | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организацииВсероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 2. | Психофизиологические основы учебного и производственного труда | Самостоятельная работа обучающихся: Найти периоды работоспособности и отследить их на себе | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 3. | Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль  | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культуройОрганизация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениямиОсновные принципы построения самостоятельных занятий.  | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 4. | Физическая культура в режиме трудового дня | *Самостоятельная работа обучающихся*: составить комплекс упражнений производственной гимнастики | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| **Раздел 2. Лёгкая атлетика.** |
| 5. | Бег на короткие дистанции 30-60-100 м | отработка бега на короткие дистанции 30-60-100 м. | 2 | ЛР УД 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 2, ОК 3 |
| 6 | Спринтерский бег | Самостоятельная работа обучающихся: Отработать правильную работу рук, при беге | 2 | ЛР УД 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 2, ОК 3 |
| 7. |  Техника бега  | Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 8. | Лёгкая атлетика  | *Самостоятельная работа обучавшегося*:Отработать правильную постановку стопы при беге на короткие дистанции | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 9. |  Техника кроссового бега средние и длинные дистанции  | Совершенствование техники (кроссового бега средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 10. | Спортивная ходьба | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка техники спортивной ходьбы | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 11. | Выполнение прыжков в длину | Прыжки в длину с места, с разбега. Выполнение учебных норм. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 12. | Отработка техники прыжков в высоту | *Самостоятельная работа* *обучающихся*: выполнение прыжков в высоту | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры . Волейбол** |
| 13. | Выполнение подачи мяча | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2,  |
| 14. |  Верхняя подача мяча | *Самостоятельная работа обучающихся*:отработка верхней подачи мяча в волейболе | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2 |
| 15. | Нижняя подача мяча | Совершенствование нижней передачи мяча в тройках. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 16 | Техника выполнения приёмов в атаке | Самостоятельная работа обучающихся: отработка нижней подачи мяча в парах | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 17. | Технико-тактические приемы | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 18 | Тактические приемы | Самостоятельная работа обучающихся: Отработать подачу мяча в прыжке | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2 |
| 19. | Совершенствование приёмов тактики защиты  | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты  | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 20. | Передача мяча | *Самостоятельная работа обучающихся*:отработать верхнюю передачу мяча, удары об стенку  | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** |
| 21. | Одновременный одношажный ход | Выполнение зачётного упражнения: способы подъемов в гору | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, |
| 22 | Строевые приёмы на лыжах | Самостоятельная работа обучающихся: отработка подъёма в гору |  2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, |
| 23. | Одновременный двушажный ход | Техника поворотов на месте. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, |
| 24 | Строевые приёмы на лыжах | Самостоятельная работа обучающихся: отработка поворота на месте | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3.  |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.** |
| 25. | Удары по мячу ногой | Удары правой и левой ногой:  | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 26 | Удары по мячу внутренней стороной ноги | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка удара внутренней стороной стопы  | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 27. | Остановка мяча | Остановка мяча подошвой и внутренней стороной мяча на месте, в движении  | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 28. | Приемы игры | *Самостоятельная работа обучающихся*:Совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика** |
| 29. |  Атлетическая гимнастика | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. | 2 | ЛР УП 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
| 30 | Упражнения для коррекции телосложения  | Самостоятельная работа обучающихся: выполнить упражнения на коррекцию телосложения | 2 | ЛР УП 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
| 31. | Упражнения в паре с партнёром | Комплекс упражнений для выполнения в паре с партнёром | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2 |
| 32. | Техника выполнения упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. | Самостоятельная работа обучающихся: выполнить упражнения на силу рук | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2 |
| 33. | Упражнения с гантелями | Комплекс упражнений для выполнения с гантелями | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 34 | Общеразвивающие упражнения с гантелями | Самостоятельная работа обучающихся: выполнить общеразвивающие упражнения с гантелями  | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 35. | Упражнения с мячами  | Комплекс упражнений с набивным мячом, с мячом. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 36 | Упражнения для развития основных мышечных групп | Самостоятельная работа обучающихся: выполнить силовые упражнения на основные мышечные группы  | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 37. | Упражнения с обручем | Комплекс упражнений с обручем. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 38 | Общеразвивающие упражнения с обручем  | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнить общеразвивающие упражнений с обручем  |  | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 39.  | Упражнения для развития основных мышечных групп | *Самостоятельная работа обучающихся*: выполнение упражнений для развития основных мышечных групп. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 40. | Дифференцированный зачёт | Выполнение зачётных норм | 2 | ЛР УП 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | 80 |  |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 **Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет,

 - спортивный зал,

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

- лыжный инвентарь,

- мячи волейбольные и баскетбольные,

- гантели,

- скакалки,

- секундомер,

- гимнастические маты,

- тренажёры.

4.2. **Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 — Текст : электронный
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2018.

Интернет -ресурсы

1. www.ГТО.ru
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| * **личностные**:

ЛР УД 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;ЛР УД 2 -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;ЛР УД 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;ЛР УД 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;ЛР УД 5 -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;ЛР УД 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;ЛР УД 9 -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;ЛР УД 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;ЛР УД 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;* **метапредметные:**

МР 1 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;МР 2 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;МР 3 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;МР 4 -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;МР 5 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;МР 6 -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;* **предметные**:

ПР 1 -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;ПР 2 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;ПР 3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;ПР 4 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;ПР 5 -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.ЛР 9 - 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.ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской формы.Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской формы. | -Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки**  |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Анализ и оценка преподавателем выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.Самооценка своей деятельности. |
| Определяет социальную значимость профессиональной деятельности |
| Выполняет самоанализ профессиональной пригодности |
| Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда |
| Определяет перспективы развития в профессиональной сфере |
| Определяет положительные и отрицательные стороны профессии |
| Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в проф. Деятельности |
| Определяет пути реализации жизненных планов |
| Участвует в мероприятиях способствующих профессиональному развитию |
| Определяет перспективы трудоустройства |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | Ставит цели выполнения деятельности в соответствии с заданием | Наблюдение за обучающимися во время выполнения различных физических упражнений.Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы.Самооценка своей деятельности |
| Находит способы реализации самостоятельной деятельности |
| Выстраивает план (программу) деятельности |
| Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для организации деятельности |
| Организует рабочее место |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работ | Описывает ситуацию и называет противоречия | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.Самооценка своей деятельности |
| Оценивает причины возникновения ситуации |
| Находит пути решения ситуации |
| Прогнозирует развитие ситуации |
| Анализирует результат выполняемых действий, в случае необходимости вносит коррективы |
| Оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество |
| ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | Выделяет профессионально-значимую информацию ( в рамках своей профессии) | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. |
| Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет. |
| Задаёт вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи |
| Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами. |
| Находит в тексте запрашиваемую информацию ( определение, данные и т.д.) |
| Сопоставляет информацию из различных источников |
| Определяет соответствие информации поставленной задаче. |
| Классифицирует и обобщает информацию |
| Оценивает полноту и достоверность информации |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях |
| Извлекает информацию с электронных носителей |
| Использует средства ИТ для обработки и хранения информации |
| Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения |
| Создаёт презентации в различных формах |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.  | Устанавливает позитивный стиль общения | Наблюдение за коллективной игрой : волейбол, футбол, баскетбол. |
| Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией |
| Признаёт чужое мнение |
| Грамотно и этично выражает мысли |
| Отстаивает собственное мнение в соответствии с ситуацией |
| Принимает критику |
| Формулирует и аргументирует свою позицию |
| Соблюдает официальный стиль при оформлении документов |
| Выполняет письменные и устные рекомендации |
| Общается по телефону в соответствии с этическими нормами |
| Способен к эмпатии |
| Включается в коллективное обсуждение рабочей ситуации |
| ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * взаимодействие с воинскими частями, служба в рядах РФ
 | Устный опрос, собеседование. |

**Установление междисциплинарных связей между УД, другими УД и ПМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметное содержание УД | Образовательные результаты | Наименование УД, ПМ | Варианты междисциплинарных заданий |
|

|  |
| --- |
| Средства физической культуры врегулировании работоспособности |

 |

|  |
| --- |
|  |

ЛР УД 3, ЛР УД 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 2, ОК 3. | Биология |  Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека, обоснование и соблюдение мер профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры (индивидуальный проект). |
| Охрана труда | Составление комплекса физических упражнений для производственной гимнастики; выполнение комплекса физических упражнений для производственной гимнастики, обоснование направленности физических упражнений (практическое занятие) |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | ЛР УД 3, ЛР УД 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 2, ОК 3. | Основы безопасности жизнедеятельности.Охрана труда | Режим дня, труда и отдыха, двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности (индивидуальный проект).Подбор физических упражнений, форм двигательной активности, используемых в режиме дня, с учётом специфики данной профессии. |

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Профессия : 38.01.02 Продавец, контролер-кассир***

***3 курс, группа 35-ПР***

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств** | 23 |
|  | 1.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 23 |
|  | 1.2 Формы промежуточной аттестации | 28 |
|  | 1.3 Описание процедуры аттестации | 28 |
|  | 1.4 Критерии оценки на аттестации | 28 |
| **2. Комплект «Промежуточная аттестация»** | 28 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

1.1 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

В процессе освоения УД Физическая культура изучаются темы : основы здорового образа жизни, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, средства физической культуры в регулировании работоспособности; физическая культура в профессиональной деятельности , гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Предметом оценки освоения учебной дисциплины физическая культура являются личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Таблица 1. Формы и методы контроля и оценки дидактических единиц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| * **личностные**:

ЛР УД 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;ЛР УД 2 -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;ЛР УД 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;ЛР УД 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;ЛР УД 5 -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;ЛР УД 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;ЛР УД 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;ЛР УД 9 -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;ЛР УД 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;ЛР УД 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственДости перед Родиной;ЛР УП 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;* **метапредметные:**

МР 1 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;МР 2 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;МР 3 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;МР 4 -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;МР 5 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;МР 6 -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;* **предметные**:

ПР 1 -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;ПР 2 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;ПР 3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;ПР 4 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;ПР 5 -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.ЛР 9 - 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.ЛР 12 -Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской формы.Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской формы. | -Сдача контрольных нормативов-Зачеты-Участие в соревнованиях,-Сдача норм ГТО-Посещение секций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки**  |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Анализ и оценка преподавателем выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.Самооценка своей деятельности. |
| Определяет социальную значимость профессиональной деятельности |
| Выполняет самоанализ профессиональной пригодности |
| Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда |
| Определяет перспективы развития в профессиональной сфере |
| Определяет положительные и отрицательные стороны профессии |
| Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в проф. Деятельности |
| Определяет пути реализации жизненных планов |
| Участвует в мероприятиях способствующих профессиональному развитию |
| Определяет перспективы трудоустройства |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | Ставит цели выполнения деятельности в соответствии с заданием | Наблюдение за обучающимися во время выполнения различных физических упражнений.Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы.Самооценка своей деятельности |
| Находит способы реализации самостоятельной деятельности |
| Выстраивает план (программу) деятельности |
| Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для организации деятельности |
| Организует рабочее место |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работ | Описывает ситуацию и называет противоречия | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.Самооценка своей деятельности |
| Оценивает причины возникновения ситуации |
| Находит пути решения ситуации |
| Прогнозирует развитие ситуации |
| Анализирует результат выполняемых действий, в случае необходимости вносит коррективы |
| Оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество |
| ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | Выделяет профессионально-значимую информацию ( в рамках своей профессии) | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. |
| Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет. |
| Задаёт вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи |
| Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами. |
| Находит в тексте запрашиваемую информацию ( определение, данные и т.д.) |
| Сопоставляет информацию из различных источников |
| Определяет соответствие информации поставленной задаче. |
| Классифицирует и обобщает информацию |
| Оценивает полноту и достоверность информации |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях |
| Извлекает информацию с электронных носителей |
| Использует средства ИТ для обработки и хранения информации |
| Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения |
| Создаёт презентации в различных формах |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.  | Устанавливает позитивный стиль общения | Наблюдение за коллективной игрой : волейбол, футбол, баскетбол. |
| Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией |
| Признаёт чужое мнение |
| Грамотно и этично выражает мысли |
| Отстаивает собственное мнение в соответствии с ситуацией |
| Принимает критику |
| Формулирует и аргументирует свою позицию |
| Соблюдает официальный стиль при оформлении документов |
| Выполняет письменные и устные рекомендации |
| Общается по телефону в соответствии с этическими нормами |
| Способен к эмпатии |
| Включается в коллективное обсуждение рабочей ситуации |
| ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * взаимодействие с воинскими частями, служба в рядах РФ
 | Устный опрос, собеседование. |

Оценка освоения УД предусматривает использование пятибалльной системы оценки

1.2 ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 2. Запланированные формы промежуточной аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ семестра** | **Формы промежуточной аттестации** | **Форма проведения** |
| 4 | Дифференцированный зачёт | Теоретическая и практическая часть |

1.3.ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАЧЁТА

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.
3. Составить комплекс производственной гимнастики.
4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

1.4. Критерии оценки на зачёте ( теоретическая часть)

Оценка 5-12 упражнений.

Оценка 4-8 упражнений.

Оценка 3-5 упражнений

**2. Комплект «Промежуточная аттестация»**

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физи-ческие способ-ности** | **Контрольное****упражнение (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скорост-ные | Бег 30 м, с | 1617 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Коорди-национ-ные | Челночный бег 3×10 м, с | 1617 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 и выше 240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 и выше 15 | 9–129–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 и выше12 | 8–99–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |