

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по профессии 08.01.24**

**Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ**

**2020 г.**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

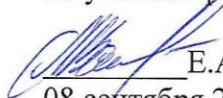
**Рассмотрена**

На заседании цикловой  
комиссии преподавателей  
социально-гуманитарных дисциплин  
Протокол № 1  
от 08 сентября 2020 г.

ПЩК  Р.Р. Хайруллина


**Утверждаю**

Заместитель директора  
по учебной работе

 Е.А. Закиуллина  
08 сентября 2020 г.

**Согласована**

Начальник учебно-методического  
отдела

 Г.М. Габидинова  
08 сентября 2020 г.

**Разработчик:** преподаватель .Быкова Л.Ф.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по дисциплине «Физическая культура». Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл, и относиться к базовым дисциплинам.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: достичь следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен показать формирование **общих компетенций**:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ФГОС спо - 06

- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
    - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
    - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
      - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
      - Уметь выполнять упражнения:
        - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
        - подтягивание на перекладине (юноши);
        - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
        - прыжки в длину с места;
        - бег 100 м;
        - бег: юноши — до 3 км, девушки — до 2 км
        - тест Купера — 12-минутное передвижение;

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

- учебной нагрузки обучающегося - 182 часа, в том числе:
- во взаимодействии с преподавателем - 182 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>182</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>182</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	-
практические занятия	172
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (экзамен)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>-</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
рефераты, доклады, презентации	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения.
1	2		
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>			
Введение.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.</b> Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	2
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</b> Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния</p>	2	2



оценки	организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2	2
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2
<b>Раздел 2 Самоконтроль</b>			
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 2.1. Использование методов самоконтроля	<b>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики</b> с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Тема 2.2 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств	<b>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</b> Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Определение здоровья по тесту Купера.	2	
<b>Раздел 3. Освоение техник</b>			
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия:</b> 1.Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	

	2.Контрольный норматив-бег на 30м., 100м.	2
	3.Эстафетный бег 4х100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки.	2
	4.Челночный бег 3х+100м на результат.	2
	5.Кросс на 2000 метров Наклон.	2
Тема 3.2 Плавание	1.Освоение техники плавания кролем. Плавание кролем 200м.	2
	2.Освоение техники плавания кролем на спине. Плавание кролем на спине 200м .	2
	3.Освоение техники плавания брасом. Плавание брасом 200м на результат.	2
	4.Освоение техники плавания баттерфляем. Плавание баттерфляем 200 м.	2
	5.Комбинированное плавание 4 х50м на результат.	2
Тема 3.3 Баскетбол.	<b>Практические занятия:</b>	
	1.Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	2
	2.Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи * мяча в парах, в тройках.	2
	3.Штрафной бросок 3х10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками	2
	4.Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	2
	5.Заслоны (внутренние, наружные)	2
	6.Двухсторонняя игра.	2
	7.Броски в корзину. Обучение бросков в корзину.	2
	8. Обучение технике ловли мяча.	2
	9.Обучение технике движения с мячом.	2
	10. Техничко-тактические действия в баскетболе.	2
Тема 3.4 Гимнастика	<b>Практические занятия:</b>	
	1.Гимнастические упражнения на ковриках для осанки (покачивания, перекаты, скручивания). Стрейтчинг	2
	2.Кувырки вперед, назад. Сед углом. л	2
	3.Опорный прыжок на маты, круговая тренировка на развитие общей выносливости, комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой. Занятия на тренажерах.	2
	4.Обучения строевых обучений.	2
Тема 3.5 Лыжный спорт	<b>Практические занятия:</b>	
	1.Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Переноска лыж.	2
	2.Попеременно одношажный и попеременно двухшажный ходы.	2
	3.Техника спусков и способы техники подъемов (лесенка, елочка).	2

	4.Бег 2000 метров в свободном стиле	2	
Тема 3.6 Волейбол.	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении	2	
	2.Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передаче.	2	
	3.Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу.	2	
	4.Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу.	2	
Тема 3.7 Футбол.	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Футбол. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма. Остановка мяча подошвой в процессе ведения.	2	
	2.Удары по мячу средней частью подъёма. Игра «мини-футбол».	2	
	3.Отбор мяча с выбиванием, с выпадом. Обманное движение на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	2	
	4.Удар внутренней стороной стопы. Остановка внутренней стороной	2	
	5.Основная стойка в воротах на месте и в движении (приставными шагами, с крестным шагом, прыжком). Игра «мини-футбол».	2	
Тема 3.8 Легкая атлетика	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Бег на выносливость 20 минутный бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	2.400 метров барьерного бега через 4 барьера.	2	
	3.Контрольный норматив прыжок в длину с места	2	
	4.Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2	
<b>Раздел 4. Релаксация.</b>			
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 4.1 Методы елаксации	<b>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b>	2	
<b>Раздел 5 Упражнения</b>			
Тема 5.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
Тема 5.2 Баскетбол.	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	2	

	2.Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи * мяча в парах, в тройках.	2	
	3.Штрафной бросок 3x10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками	2	
	4.Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	2	
	5.Заслоны (внутренние, наружные)	2	
Тема 5.3 Волейбол.	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1.Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении	2	
	2.Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передаче.	2	
	3. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2	
	4.Способы удара по мячу.	2	
	5.Обучение тактических действий.	2	
	6.Обучение блокировке мяча.	2	
	7.Обучение атакующего удара.	2	
	8. Прием мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 5.4 Гимнастика	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1.Гимнастические упражнения на ковриках для осанки (покачивания, перекаты, скручивания). Стрейтчинг	2	
	2.Кувырки вперед, назад. Сед углом. л.	2	
	3.Опорный прыжок на маты, круговая тренировка на развитие общей выносливости, комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.	2	
	4.Занятия на тренажерах.	2	
	5.Строевые упражнения.	2	
	6.Общие понятие строевой подготовки :строй, колонна, шеренга, предварительные и исполнительные команды.	2	
	7.Сгибание рук в упоре на брусьях.	2	
	8.Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	2	
	9.Стойка на руках со страховкой.	2	
	10.Кувырок назад через стойку на руках со страховкой.	2	
	11.Упражнения с гантелями , гирями, 16 кг, эспандерами.	2	
	12.Висы упоры-подъем в упор силой, вис согнувшись, пронувшись, сзади.	2	
13..Опорный прыжок ноги врозь.	2		
Тема 5.5 Легкая атлетика	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Обучение технике высокого и низкого старта.	2	

	2.400 метров барьерного бега через 4 барьера.	2	
	3.Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	4.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра;	2	
	5.Освоение спортивной ходьбы	2	
	6.Спортивная ходьба 1000м на результат.	2	
	7..Кросовый бег.	2	
	8.Техника выполнения низкого старта.	2	
	9.Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	2	
	10.Техника бега по дистанции , финиширование	2	
	11.Бег на короткие дистанции: 30,60,100м.	2	
	12. Бег на длинные дистанции: 3000м.	2	
	13. Бег на длинные дистанции 5000м.	2	
	14. Прыжок в длину с места.	2	
<b>ИТОГО</b>		<b>182</b>	

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

1. – ознакомительный (указывает ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), лыжное оборудование, гири, шахматы, футбольные стойки, гимнастические маты, обручи, скакалки, скамейки и др.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основная литература**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных организаций: базовый - М. : Просвещение, 2017. - 255 с.
2. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-108100-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1044220>

##### **Дополнительная литература:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1071372>

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения теоретических и практических занятий

Результаты (личностные, метапредметные, предметные )	Элементы компетенций	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные:</b>		
<p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p><b>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознает задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте;</li> <li>- анализирует задачу и проблему и выделяет её составные части;</li> <li>- определяет этапы решения задачи;</li> <li>- выявляет и эффективно находит информацию, необходимую для решения задачи и проблемы;</li> <li>- составляет план действия;</li> <li>- определяет необходимые ресурсы;</li> <li>- владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализует составленный план;</li> <li>- оценивает результат и последствия своих действий.</li> </ul> <p><b>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами;</li> <li>- составляет план учебного текста, конспект текста;</li> </ul>	<p>Использование методики определения основных физических показателей.</p> <p>Защита реферата.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Оценка устного опроса.</p> <p>Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделяет значимое в блоке учебной информации;</li> <li>- определяет задачи для поиска информации;</li> <li>- определяет необходимые источники информации;</li> <li>- планирует процесс поиска;</li> <li>- структурирует получаемую информацию;</li> <li>- выделяет наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оформляет результаты поиска.</li> </ul> <p><b>ОК 03. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности;</li> <li>-целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение;</li> <li>-осознает свои способности, понимает свои возможности и ограничения в учебной деятельности;</li> <li>- применяет современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>- определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul>	<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для</li> </ul>	<p>Использование методики определения основных физических показателей. Защита реферата. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>



	данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	<b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b> - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	Использование методики определения основных физических показателей. Защита реферата. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	<b>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам:</b> - распознает задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте; - анализирует задачу и проблему и выделять её составные части; - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно находит информацию, необходимую для решения задачи и проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые	Использование методики определения основных физических показателей. Защита реферата. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.

	<p>ресурсы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализует составленный план;</li> <li>- оценивает результат и последствия своих действий.</li> </ul> <p><b>ОК 03. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности;</li> <li>-целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение;</li> <li>-осознает свои способности, понимает свои возможности и ограничения в учебной деятельности;</li> <li>- применяет современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>- определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>	
<p>- 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;</p>	<p><b>ОК 03. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности;</li> <li>-целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение;</li> <li>-осознает свои способности, понимает свои возможности и ограничения в учебной деятельности;</li> <li>- применяет современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>- определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul> <p><b>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,</b></p>	<p>Использование методики определения основных физических показателей. Защита реферата. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>

	<p><b>клиентами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительная оценка вклада членов команды в общекорпоративную работу;</li> <li>- передача информации, идей и опыта членам команды;</li> <li>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекорпоративной работе;</li> <li>- формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности;</li> <li>- регулярное представление обратной связи членам команды;</li> <li>- демонстрация навыков эффективного общения.</li> <li>- организует работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.</li> </ul>	<p>Использование методики определения основных физических показателей. Защита реферата. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>

<p>- способность построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>к <b>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознает задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте;</li> <li>- анализирует задачу и проблему и выделять её составные части;</li> <li>- определяет этапы решения задачи;</li> <li>- выявляет и эффективно находит информацию, необходимую для решения задачи и проблемы;</li> <li>- составляет план действия;</li> <li>- определяет необходимые ресурсы;</li> <li>- владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализует составленный план;</li> <li>- оценивает результат и последствия своих действий.</li> </ul> <p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных</li> </ul>	<p>Использование методики определения основных физических показателей. Защита реферата. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>
--	---	--

<p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>объектов.</p> <p><b>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</li> <li>- передача информации, идей и опыта членам команды;</li> <li>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</li> <li>- формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности;</li> <li>- регулярное представление обратной связи членам команды;</li> <li>- демонстрация навыков эффективного общения.</li> <li>- организует работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для данной специальности при выполнении строительно-</li> </ul>	<p>Использование методики определения основных физических показателей.</p> <p>Защита реферата.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Оценка устного опроса.</p> <p>Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>
---	---	--

	монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	
- 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;	<b>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:</b> - 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 членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	<b>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях:</b> - умеет предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; - умеет применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и производственной деятельности в различных	Использование методики определения основных физических показателей. Защита реферата. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.

	<p>опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает нормы экологической безопасности;</li> <li>- определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.</li> </ul> <p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</li> </ul>	<p>Использование методики определения основных физических показателей. Защита реферата. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>
<p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>	<p><b>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</b></p>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного</p>

	<p>-проявляет российскую гражданскую идентичность, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>-проявляет готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>- осознает свои конституционные права и обязанности;</p> <p>- уважает закон и правопорядок;</p> <p>-осознанно принимает традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>- описывает значимость своей специальности.</p>	зачета.
<p>- готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	<p><b>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей:</b></p> <p>- проявляет российскую гражданскую идентичность, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>-проявляет готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>- осознает свои конституционные права и обязанности;</p> <p>- уважает закон и правопорядок;</p> <p>-осознанно принимает традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>



	- описывает значимость своей специальности.	
<b>Метапредметные:</b>		
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	<p><b>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами;</li> <li>- составляет план учебного текста, конспект текста;</li> <li>- выделяет значимое в блоке учебной информации;</li> <li>- определяет задачи для поиска информации;</li> <li>- определяет необходимые источники информации;</li> <li>- планирует процесс поиска;</li> <li>- структурирует получаемую информацию;</li> <li>- выделяет наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оформляет результаты поиска.</li> </ul> <p><b>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительная оценка вклада членов команды в общеконандную работу;</li> <li>- передача информации, идей и опыта членам команды;</li> <li>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общеконандной работе;</li> <li>- формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности;</li> <li>- регулярное представление</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>

	<p>обратной связь членам команды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация навыков эффективного общения.</li> <li>- организует работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p><b>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</li> <li>- передача информации, идей и опыта членам команды;</li> <li>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</li> <li>- формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности;</li> <li>- регулярное представление обратной связи членам команды;</li> <li>- демонстрация навыков эффективного общения.</li> <li>- организует работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>	<p><b>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами;</li> <li>- составляет план учебного текста, конспект текста;</li> <li>- выделяет значимое в блоке учебной информации;</li> <li>- определяет задачи для поиска информации;</li> <li>- определяет необходимые источники информации;</li> <li>- планирует процесс поиска;</li> <li>- структурирует получаемую информацию;</li> <li>- выделяет наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оформляет результаты поиска.</li> </ul> <p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая</li> </ul>	<p><b>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной</b></p>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов</p>

<p>умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p><b>деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами;</li> <li>- составляет план учебного текста, конспект текста;</li> <li>- выделяет значимое в блоке учебной информации;</li> <li>- определяет задачи для поиска информации;</li> <li>- определяет необходимые источники информации;</li> <li>- планирует процесс поиска;</li> <li>- структурирует получаемую информацию;</li> <li>- выделяет наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оформляет результаты поиска.</li> </ul>	<p>дифференцированного зачета.</p>
<p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p><b>ОК 03. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности;</li> <li>-целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение;</li> <li>-осознает свои способности, понимает свои возможности и ограничения в учебной деятельности;</li> <li>- применяет современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>- определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>
<p>- 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</p>	<p><b>ОК 09. Использование информационных технологий в профессиональной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно осуществляет поиск информации в различных информационных ресурсах (сети Интернет, базах данных на электронных носителях и т.д.);</li> <li>- применяет средства</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>

<p>безопасности;</p>	<p>информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение.</p> <p><b>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</li> <li>- передача информации, идей и опыта членам команды;</li> <li>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</li> <li>- формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности;</li> <li>- регулярное представление обратной связи членам команды;</li> <li>- демонстрация навыков эффективного общения.</li> <li>- организует работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<b>Предметные:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> </ul>	<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>

<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии при выполнении отделочных работ, ремонтных работ</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>

	<p>достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии при выполнении отделочных работ, ремонтных работ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- выполняет нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>Реферирование. Тестирование. Оценка устного опроса. Разбор вопросов дифференцированного зачета.</p>