

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

Утверждаю:  
Зам директора по учебной работе  
Занова Т.С.

---

«30» июня 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

специальности среднего

профессионального образования:

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и  
производств (производство машин и оборудования)

Квалификация: техник

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по специальности СПО15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (производство машин и оборудования)

Рекомендована организацией-разработчиком примерной ООП:  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»

Зарегистрирована в государственном реестре ПООП под номером:27.02.07-170601 от 01.06.2017 г.

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчики:  
Козицына Е.С., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «Физическая культура»  
Протокол № 9 от 18 июня 2021г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / Е.А. Кашигина

**Аннотация  
рабочей программы учебной дисциплины  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
по специальности СПО**

**15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и  
производств (производство машин и оборудования)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (производство машин и оборудования)

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационно обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения; возможности использования программы в других основных образовательных программах (ООП).

Общий объем образовательной нагрузки (всего часов) – 174 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 171 часов, практической подготовки - 6 часов.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет, дифференцированный зачет,

Наименование разделов дисциплины:

1. Теоретический раздел
2. Легкая атлетика
3. Спортивные игры. Баскетбол
4. Настольный теннис
5. Лыжная подготовка
6. Плавание
7. Спортивные игры. Волейбол
8. Атлетическая гимнастика

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины...	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины...	18
5. Возможности использования программы в других основных образовательных программах (ООП).....	20

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (производство машин и оборудования).

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

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

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 174 часов,  
Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 171 часов, в том числе:

теоретического обучения – 3 часа,  
практической подготовки – 6 часов,  
лабораторно-практических работ – 0 часов;  
курсового проектирования – 0 часов,  
экзамены и консультации – 0 часа;  
самостоятельной учебной работы обучающегося – 0 часов.

## **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>Общий объем образовательной нагрузки обучающегося</b>	174
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося</b>	-
<b>Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем</b>	171
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практическая подготовка	6
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические и учебно-методические занятия	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	ОК.08
	<b>Лекция</b>  Организация двигательного режима, необходимого при сохранении и укреплении здоровья, поддержание высокой работоспособности. Формирование специальных знаний, умений и жизненно необходимых навыков и физических качеств, обеспечивающее готовность учащихся к трудовой деятельности и защите родины. Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры.			
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	ОК.08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их			

	гигиена.			
	<b>Практические занятия</b>  Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальных индивидуальных качеств.		<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.3</b> <b>Психофизические основы учебного и производственного труда.</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК.08
	<b>Практическое занятие, в том числе в форме практической подготовки</b>  Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности 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 утомления. Методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	ОК.08
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			



			-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК.08
	<b>Практическое занятие, в том числе в форме практической подготовки</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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Раздел 2</b>	<b>Практические учебно-методические занятия</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общей физической подготовки.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b>  Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Простейшие методы оценки физической работоспособности. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы). Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 2.2</b>  <b>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b>  Занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Самочувствие. Сон и аппетит. Пульс. Таблица.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.3</b> <b>Методика определения профессионально значимых психофизиологических на основе двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Описание параметров. Перечень норм и требований, предъявляемых к профессии. Основные методы разработки программ профессиональной физической подготовки к различным видам труда. Составляющие профессиограмм. Перечень двигательной активности направленных на совершенствование профессионально важных двигательных качеств, психофизиологических функций, формированию свойств личности специалиста.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.4</b> <b>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактика</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b>  Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний. Комплексы физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. Правила проведения самостоятельных занятий			

<b>профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания физическом и умственном утомлении</b>	физическими упражнениями ежедневно для позвоночника. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Практические учебно-тренировочные занятия</b>		<b>156</b>	
<b>Тема 3.1</b>  <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b>  1.Техника бега на короткие дистанции 60 м, 100 м; старт, разбег, финиширование  2.Техника бега на средние дистанции 200 м, 300 м; старт; разбег; финиширование 3.Техника бега на длинные дистанции 500 м, 1000 м; старт, разбег, финиширование  4.Эстафетный бег 4 по 100 м; старт, разбег, финиширование  5.Контрольное испытание: 100 м бег нормативы ОФП			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 3.2</b>  <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b>  Обучение и совершенствование техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски			

	мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>		-	
<b>Тема 3.3</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b>  1.Обучение технике передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры.  2.Совершенствование техники передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры. Правила игры и проведение соревнований.  3.Контрольное испытание: подача, учебной игры.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 3.4</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b>  1.Техника передвижения лыжными ходами. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и не ровности в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.			

	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) 2.Контрольные испытания: 2; 3 км прохождение дистанции нормативы ОФП.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>		-	
<b>Тема 3.5 Плавание</b>	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение технике плавания: плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанции до 100м 2 .Контрольное испытание: 50;100 м проплывание дистанции нормативы ОФП.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 3.6 Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	ОК.08
	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение технике и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра. Правила игры и проведение соревнований. 2.Совершенствование техники и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая подача.			

	<p>Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p>3.Контрольные испытания: верхняя прямая подача, учебная игра</p>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>3.7.</b>	<b>Содержание</b>	<b>3</b>		ОК.08
<b>Атлетическая гимнастика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Обучение упражнениям на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с собственным весом: упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц.</p> <p>2.Совершенствование упражнений на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с собственным весом: упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц.</p> <p>3.Контрольные испытания: обязательные нормативы ОФП</p>		<b>24</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Всего:</b>			<b>174 ч</b>	

Для характеристики усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных зад

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Материально – техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений(например: гантели, резина, штанги.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

##### **Для занятий лыжным спортом:**

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерским для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками,

учебно-тренировочные лыжни и трасы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

##### **Для плавания:**

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и инвентарь (шлемы, спасательные круги)

##### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения демонстрации. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

###### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура (СПО) / В. С. Кузнецов, Г. Колодницкий. – Москва :КноРус, 2020. – 256 с.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО / А. А. Бишаева . – Москва : Академия, 2005.– 152 с.



### **Дополнительные источники:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 217 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. М. : Издательство Юрайт, 2017. – 424 с.
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – М. : Издательство Юрайт, 2019.- 173с.

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
- 4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Занятия по учебной дисциплине Физическая культура проводятся в спортивном зале, стадионе, тренажерном зале, в соответствии с тематикой занятий, погодными условиями и материальной базы.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует преподаваемому учебной дисциплине. Для преподавания дисциплины программы среднего профессионального образования обязательно обучение по дополнительным профессиональным программам – программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в три года. Педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 8 семестров.

По окончании каждого

семестра студенты сдают зачет.

В каждом семестре проводится аттестация по предмету.

Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются:

1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.

2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.

На зачете учитываются:

- уровень знаний по теории физической культуры;
- уровень общей физической подготовки (в результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке);
- уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города);
- уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

Должен знать:

1. О роли физической культуры в физическом развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных целей.
2. Выполнять дома самостоятельно обязательные нормативы ОФП

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b> общие компетенции ОК.08  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	<b>На практических занятиях:</b>  Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных

<p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p>	<p>заданий. Принятие нормативов.</p>
<p><b>Знания:</b> общие компетенции ОК.08</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики</p>	<p><b>Письменных и устных ответов:</b></p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>Текущий контроль: оценка за практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: зачет, дифференцированный зачёт</p>

перенапряжения	Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.	
----------------	---	--

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ РАБОЧИХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ (РООП)**

Данная программа может быть использована по специальности СПО15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (производство машин и оборудования), с учётом часов предназначенных на ведение дисциплины согласно учебному плану

