



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области
«Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта»
Нововаршавское городское поселение

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК
Общепрофессиональных
дисциплин и
профессиональных модулей
ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
29 августа 2019 г.
Иванова Т.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»
02 09 2019 г.
Шульц Г. В.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07. Основы биомеханики

49.02.01 Физическая культура

(углубленная подготовка)

НГП

2019 год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 27 октября 2014 г. N 1355 Зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2014 г. N 34956) (в редакции от 25.03.2015)

Организация-разработчик: Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский колледж отраслевых технологий строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение.

Разработчик:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НПП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Чистякова А.В.
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ	12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07. Основы биомеханики

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура», входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.04. Физиология с основами биохимии относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- проводить биомеханический анализ двигательных действий;

знать:

- основы кинематики и динамики движений человека;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- биомеханику физических качеств человека;
- половозрастные особенности моторики человека;
- биомеханические основы физических упражнений, входящих в программу физического воспитания обучающихся;

Изучение данной дисциплины способствует формированию у студентов следующих общих и профессиональных компетенций:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
 ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
 ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
 ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
 ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
 ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
 ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
 ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
 ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося при заочной форме обучения 77 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося при заочной форме обучения 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося при заочной форме обучения 69 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Основы биомеханики»

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего) при заочной форме обучения	77
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) при заочной форме обучения	8
В том числе:	
практические занятия	4
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего) при заочной форме обучения	69
в том числе:	
Работа со справочной литературой, основные требования в гимнастике, составление алгоритма общения, поиск интернет-информации.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы биомеханики»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Общая биомеханика. Основы кинематики и динамики движений		33	
Тема 1.1. История развития биомеханики	Содержание	6	2
	1.1.1 Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Задачи и содержание биомеханики. Биомеханика. Механика человека. Биомеханика физических упражнений. Рефлекторная природа управления движениями. Механизмы регуляции движений. Физиология спорта. Связь биомеханики с другими естественными науками. Связь биомеханики с биологией, физикой, анатомией, физиологией и теорией физической культуры и спорта. История и современные направления развития биомеханики. Механическое направление. Функционально-анатомическое направление. Физиологическое направление.	2	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Топография тела человека.	2	2
	Контрольные работы	0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента: Подготовка сообщений по теме «История развития биомеханики». Акселерометрия.	2	
Тема 1.2. Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека	Содержание	9	
	1.2.1.Элементы описания движения человека. Биокинематические пары и цепи. Биокинематическая пара. Биокинематическая цепь. Незамкнутая биокинематическая цепь. Биокинематическая цепь, замкнутая на себя. Биокинематическая цепь, замкнутая через опору.	2	2
	1.2.2. Кинематические соединения скелета человека. Системы вытяжки костей при переломах. Суставы и их виды. Трехосные суставы. Суставы двухосные. Суставы одноосные. Система вытяжки костей с двумя грузами и двумя блоками. Система вытяжки костей с одним грузом и двумя блоками. Система вытяжки Рассела.	2	
	Лабораторные работы	0	

	Практические занятия		2	2
	2.	Построение промера по координатам	2	
	Контрольные работы		0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента: Сообщения на тему: Звенья тела человека как рычаги и маятники. Рычаги первого и второго рода		3	3
Тема 1.3. Кинематика движений человека	Содержание		6	
	1.3.1.Кинематические характеристики поступательного и вращательного движения человека. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики поступательного движения человека. Координаты. Траектория. Путь. Перемещение. Момент времени. Длительность движения. Темп движений. Ритм движений. Мгновенная и средняя скорости. Мгновенное и среднее ускорение.		2	2
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	3	Вычисление кинематических характеристик поступательного и вращательного движения человека.	2	
	Контрольные работы		0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента: Реферат: Кинематические характеристики вращательного движения человека		2	3
Тема 1.4. Динамика движений человека	Содержание		9	
	1.4.1.Динамические характеристики поступательного движения человека Инерционные, силовые и энергетические характеристики поступательного движения человека. Инерция. Инертность. Масса тела человека. Сила. Импульс силы. Количество движения. Работа и мощность силы. Потенциальная энергия тела человека. Кинетическая энергия поступательного движения человека. Динамические характеристики вращательного движения человека Инерционные, силовые и энергетические характеристики вращательного движения человека. Момент инерции тела человека. Момент силы. Импульс момента силы. Момент количества движения. Работа силы при вращательном движении. Кинетическая энергия вращательного движения человека. Импульс тела человека. Закон сохранения импульса в биомеханике Импульс тела человека. Импульс системы тел. Изменение импульса тела человека. Замкнутая система. Закон		2	2

	сохранения импульса системы тел. Механическая энергия тела человека. Закон сохранения механической энергии. Потенциальная энергия тела человека. Кинетическая энергия тела человека. Полная механическая энергия тела человека. Консервативные силы. Изменение энергии тела человека. Закон сохранения механической энергии. Момент импульса тела человека. Закон сохранения момента импульса в биомеханике Момент импульса тела человека. Изменение момента импульса тела человека. Закон сохранения момента импульса.			
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		4	
	4	Вычисление динамических характеристик поступательного движения человека	2	
	5	Применение закона сохранения энергии для описания прыжков. Энергетика прыжков	2	
	Контрольные работы		0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента: Реферат: Определение положения ОЦТ тела человека. Реферат: Вычисление моментов инерции различных тел.		3	3
Тема 1.5. Механические свойства биологических тканей	Содержание		3	
	1.5.1. Механические свойства костной ткани и кожного покрова человека. Виды деформации костей. Костная ткань. Деформация. Деформация сжатия и растяжения. Деформация сдвига. Деформация кручения. Упругая и пластическая деформация. Прочность, твердость и разрушение костной ткани. Закон Гука. Механические свойства кожного покрова человека. Акустическая анизотропия кожи. Кожный покров человека. Эпидермис. Дерма. Подкожная клетчатка. Акустическая анизотропия кожного покрова. Коэффициент акустической анизотропии кожного покрова. Механические свойства мышечной ткани. Режимы работы мышц. Уравнение Хилла. Мышечная ткань. Гладкие мышцы. Поперечно-полосатые мышцы. Изометрический режим. Изотонический режим. Уравнение Хилла. Механические модели мышц. Мощность, развиваемая мышцей. КПД при сокращении мышц Трехкомпонентная модель мышцы Хилла. Мышечные волокна. Сухожилия. Фасции. Последовательный упругий компонент. Параллельный упругий компонент. Сократительный компонент.			2

	Мышца как химический двигатель.		
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	0	
	Контрольные работы	0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента: Реферат: Линии Лангера. Мощность, развиваемая мышцей. КПД мышцы.	1	3
Раздел 2. Частная биомеханика		21	2
Тема 2.1. Биомеханика физических качеств человека	Содержание	9	
	2.1.1 Локомоторные движения. Характеристика локомоторных качеств Понятие локомоторного движения. Основные двигательные качества. Механика мышечного сокращения. Теория скользящих нитей. Сила и силовые качества. Методика развития силы мышц и ее измерение Понятие силы и силовых качеств человека. Мышечная сила. Внутримышечная координация. Межмышечная координация. Регуляция мышечной силы в организме человека. Мощность мышцы. Измерение мышечной силы. Методика развития силы. Миометрический метод. Изометрический метод.	2	
	2.1.2.Быстрота. Методика развития быстроты и ее измерение. Понятие быстроты. Скорость мышечного сокращения. Мощность мобилизации химической энергии. Скоростные упражнения. Физические упражнения на развитие быстроты. Ловкость. Методика развития ловкости и ее измерение. Понятие ловкости. Физические упражнения на развитие ловкости.	2	
	2.1.3.Выносливость и гибкость. Методика развития выносливости и ее измерение. Понятие выносливости. Утомление. Общая и специальная выносливость. Физические упражнения на развитие выносливости. Гибкость. Понятие гибкости. Предельная амплитуда движений. Физические упражнения на развитие гибкости.	2	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	0	
	Контрольные работы	0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат: Координация и точность движений. Методика развития гибкости и ее измерение.	3	3

Тема 2.2. Биомеханика основных физических упражнений, входящих в программу физического воспитания обучающихся	Содержание	12	
	2.2.1. Биомеханика физических упражнений. Биомеханические характеристики гимнастических упражнений. Механизм управления двигательными действиями человека. Стадии формирования движения. Этапы обучения двигательным действиям. Биомеханические характеристики легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений. Биомеханика ходьбы и бега. Внешние силы и силы реакции опоры. Временные фазы ходьбы и бега. Прыжки в высоту и длину. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Силы, возникающие при подъеме штанги. Биомеханические характеристики спортивных игр. Виды спортивных игр. Биомеханические характеристики футбола, баскетбола, волейбола	2	2
	2.2.2. Биомеханические характеристики передвижения на лыжах Биомеханика передвижения на лыжах. Фазы скольжения на лыжах. Стили передвижения на лыжах. Классический стиль. Коньковый стиль. Свободный стиль.	2	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	4	
	6 Вычисление биомеханических характеристик гимнастических и легкоатлетических упражнений.	2	
	7 Вычисление биомеханических характеристик передвижения на лыжах.	2	
	Контрольные работы	0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка докладов по теме «Развитие биомеханики физических упражнений».	4	3
Раздел 3. Дифференциальная биомеханика		23	
Тема 3.1. Индивидуальные и групповые особенности моторики	Содержание	12	
	3.1.1. Телосложение и моторика человека. Тотальные размеры, пропорции и конституционные особенности тела Тотальные размеры тела. Пропорционные размеры. Конституционные особенности.	2	2
	3.1.2. Показатели, характеризующие двигательные возможности человека. Двигательные возможности. Естественное развитие. Двигательное умение. Двигательный навык. Двигательные способности.	2	
	Лабораторные работы	0	

	Практические занятия		4	
	8	Оценка максимальных показателей мощности людей	2	
	9	Изменения двигательных возможностей человека.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Сообщение на тему: Относительная сила человека		4	3
Тема 3.2. Онтогенез моторики и половозрастные особенности моторики человека	Содержание		11	
	3.2.1. Двигательный возраст. Основные периоды становления двигательной активности. Двигательная активность в перинатальный период. Двигательная активность в младенческом возрасте. Двигательная активность в дошкольном возрасте. Двигательная активность в младшем и старшем школьном возрасте.		2	2
	3.2.2. Прогноз развития моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Созревание. Научение. Онтогенез моторики. Двигательный возраст. Прогноз развития моторики. Двигательные акселеранты. Двигательные ретарданты.		2	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	10	Особенности двигательной активности в различные возрастные периоды	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Сообщение «Половозрастные особенности моторики».		4	3
	Дифференцированный зачет		1	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание 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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы биомеханики

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в учебном кабинете «Анатомии, физиологии и гигиены человека».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, и др.)

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийные средства, модели скелета человека и отдельных органов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Попов Г.И., Биомеханика двигательной деятельности [Текст]: учебник / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. - М.: Издательский центр «Академия», 2018

Дополнительные источники:

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика [Текст]: учеб. для сред., и высш. учеб., заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2017
2. Донской Д.Д. Биомеханика [Текст]: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пединститутов. – М.: Просвещение, 2016. – 239 с.
3. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика [Текст]: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 264 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст]. – М.: Терра-Спорт, 2018. – 192 с.: ил.
5. Антонов В.Ф., Черныш А.М., Пасечник В.И., Вознесенский С.А., Козлова Е.К. Биофизика [Текст]. – М., 2017

Интернет-ресурсы:

1. Контрольно-измерительные материалы по основам биомеханики - <https://infourok.ru/kimi-po-osnovam-biomehaniki-1150508.html>
2. Образовательный портал по биологии - <http://bioportal.h1n.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Основы биомеханики

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
-применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия);
-проводить биомеханический анализ двигательных действий;	анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач
знать:	
-основы кинематики и динамики движений человека;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - оценка практической работы; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-биомеханику физических качеств человека;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-половозрастные особенности моторики человека;	- контроль выполнения самостоятельной работы;

	- организация письменного и устного контроля
-биомеханические основы физических упражнений, входящих в программу физического воспитания обучающихся;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - представление результатов выполнения индивидуального (группового) проекта; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач
Формируемые общие компетенции:	Формы и методы контроля и оценки результатов сформированности ОК
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. З-1 Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности З-2 Знает внешние и внутренние возможности для раскрытия своих профессиональных интересов (кружки, конкурсы, предметные декады) У-1 Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности У-2 Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Самостоятельная работа по поиску информации по профессии (Интернет)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. З-1 Знает решения типовых профессиональных задачами З-2 Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-1 Умеет планировать собственную деятельность, подбирать ресурсы и методы решения типовых профессиональных задач У-2 Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-3 Имеет опыт оценки собственной деятельности при решении профессиональных задач	Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. Наблюдение.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения

3-1 Знает различия стандартных и нестандартных ситуациях 3-2 Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях У- Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации У-2 Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом О-2 Имеет опыт принятия решения стандартных и нестандартных ситуаций	образовательной программы.
ОК4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. 3-1 Знает источники информации 3-2 Знает способы и средства поиска информации 3-3 Знает цели и направления профессионального развития У-1 Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития У-2 Умеет использовать способы и средства поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития У-4 Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей личностного развития О-1 Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-2 Имеет опыт поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-3 Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей личностного развития	- поиск Интернет - информации; чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы) при подготовке публичной речи. - применение на практике различные источники информации; - составление плана текста; -выполнение индивидуальных заданий: работа с различными источниками информации (словари, справочники, учебные пособия по специальности, Интернет-информация)
ОК5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. 3-1 Знает виды и возможности ИКТ, применяемых в профессиональной деятельности 3-2 Знает способы использования ИКТ в профессиональной деятельности У-1 Умеет рационально выбирать ИКТ в соответствии с задачами профессиональной деятельности У-2 Умеет выбирать способы использования ИКТ в зависимости от задач профессиональной	знание источников информации: бумажные носители аудионосители видеоматериалы Интернет-источники

деятельности О-1 Имеет опыт рационального выбора в соответствии с задачами профессиональной деятельности О-2 Имеет опыт обоснованного (целесообразного) выбора способов использования ИКТ при решении задач профессиональной деятельности	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами З1 Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами З2 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет выбирать стиль общения с коллегами, руководством и клиентами О2 Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Наблюдение.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. З-1 Знает степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) У-1 Умеет оценить степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) О-1 Имеет опыт оценивания собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными)	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З-3 Знает алгоритм проектирования программы профессионального и личностного развития У-3 Умеет проектировать программу профессионального и личностного развития О-3 Имеет опыт проектирования программы профессионального и личностного развития	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий З-2 Знает возможности применения инновационных технологий в профессиональной деятельности У-2 Умеет подбирать инновационные технологии для осуществления профессиональной	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

деятельности О-2 Имеет опыт нахождения информации о современных технологиях в профессиональной деятельности	
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). З-1. Знает способы профилактики травматизма, и обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). У-1. Умеет планировать способы профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). О-1. Имеет опыт демонстрация способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы..
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1. Знать правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность У-1. Уметь строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм О-1. Имеет опыт демонстрации способностей строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.и оценка планов, конспектов мероприятий
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. З1 Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. З2 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О2 Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Наблюдение.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование; - обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности; - отбор учебно-методического обеспечения; - построение поурочного плана; - грамотность оформления плана учебного занятия. - проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	- реализация плана учебного занятия в соответствии с поставленными целями и задачами; - построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики; - соблюдение техники безопасности на

	занятии. -анализ и оценка занятия на педагогической практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	- соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия; - поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся; - степень охвата контролем обучающихся. -оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач, ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	- полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями. -оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	- правильность заполнения и ведения учебной документации (календарного, тематического, поурочного планирования и т.п.), соблюдение требований к её оформлению. -проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимся
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	- правильность разработки учебно-методического комплекта; - правильность разработки учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта. -проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимися.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	-Уметь работать с профессиональной литературой; -Уметь оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов. -Проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре.
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в	- готовить и оформлять отчеты, рефераты,

виде отчетов, рефератов, выступлений.	конспекты; - проверка и оценка правильности выполнения отчётов, рефератов, конспектов.
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	- уметь выполнять курсовые работы; - уметь проводить исследовательскую деятельность в области физического воспитания. - проверка и оценка правильности выполнения курсовых работ и исследовательскую деятельность.