

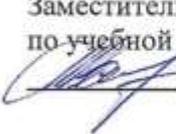
**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»**

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

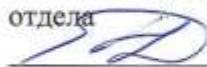
по специальности
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

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
цикловой комиссией
преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 1
от «10» сентября 2019г.
ПЦК  Р.Р. Хайруллина

Утверждаю
Заместитель директора
по учебной работе
 Е.А. Закиуллина

«10» сентября 2019г.

Согласована
Начальник учебно - методического
отдела
 Г.М. Габидинова

«10» сентября 2019г.

Разработчик: преподаватель Гареева М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 специалистов среднего звена по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым дисциплинам.

1.3 Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами 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 профессионально-оздоровительных 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 спортивно-оздоровительной 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 час;
 самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка	177
Обязательные аудиторные занятия:	118
в том числе:	
- теоретических	8
- практических	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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		
Раздел 1. Теоретическая часть.		12	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. 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.	2	2
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 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.	2	2
	Самостоятельная работа: Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятии спортом.	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала 1. 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. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	2

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. 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.		
	Самостоятельная работа: Правила спортивных игр и судейств: волейбол, баскетбол и футбол.	1	
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала 1.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. 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	
	Самостоятельная работа: Подготовить презентацию по теме « Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности»	1	
Раздел 2. Учебно-методическая часть.		9	
Тема 2.1. Использование методов самоконтроля	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Тема 2.2 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Определение здоровья по тесту Купера.	2	
Тема 2.3 Методы релаксации	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	

	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление методик проведенных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Подготовка рефератов.	3	
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.		156	
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия:	2	
	1.Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2.Контрольный норматив-бег на 30м., 100м.		
	3.Эстафетный бег 4x100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки.		
	4.Челночный бег 3x+100м на результат.		
	5.Кросс на 2000 метров Наклон.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов, изучение техники бега на короткие и длинные дистанции, технику финиширования, смешанное передвижение, бега с препятствиями.	5	
Тема 3.2 Плавание	Практические занятия:	2	
	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Освоение техники плавания кролем. Плавание кролем 200м.		
	2.Освоение техники плавания кролем. Плавание кролем 200м на результат.		
	3.Освоение техники плавания брасом. Плавание брасом 200м на результат.		
	4.Освоение техники плавания баттерфляем. Комбинированное плавание 4 x50м на результат. Освоение техники плавания брасом. Плавание брасом 200м на результат.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовить реферат по теме «Плавание»	4	
Тема 3.3 Баскетбол.	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	
	6.Зонная и личная защита. Зонная защита 2x3, 3x2.	2	
	7.Бросок мяча с двух шагов правой и левой рукой. «Стрит-бол»	2	
	8.Броски с заданных точек, на попадание и заданное время.8 из 20.	2	

	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу, разметка площадки, судейство.	8	
Тема 3.4 Ручной мяч	Практические занятия:		
	1. Передача и ловля мяча в тройках.	2	
	2. Техника передачи и ловли мяча с откосом от площадки	2	
	3. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	2	
	4. Техника перехвата мяча	2	
	5. Техника выбивание или отбор мяча	2	
	6. Тактика игры в ручной мяч	2	
	7. Техника скрестного перемещения	2	
	8. Техника нападения, контратака	2	
		Самостоятельная работа: Подготовка рефератов	8
Тема 3.5 Волейбол.	Практические занятия:		
	1.Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении	2	
	2.Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передачи.	2	
	3.Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу.	2	
	4.Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу.	2	
	5.Техника приема мяча в защите	2	
	6.Техника блокирующего удара мяча. Одиночный и двойной блок.	2	
	7.Техника выполнения упражнений (подачи, передачи ,удары ,блоки) .Игра в волейбол	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу, судейство.	7	
Тема 3.6 Футбол.	Практические занятия:		
	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, скрестным шагом, прыжком). Игра «мини-футбол».	2	

	6. Прием мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Отбивание высоколетящего мяча кулаками. Игра «мини-футбол».	2	
	7.«Обработал - пас», игра «мини-футбол».	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по футболу, разметка площадки, судейство.	7	
Тема 3.7 Гимнастика	Практические занятия:		
	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	
	Самостоятельная работа: Разработка комплексов упражнений, комплексы стрейтчинговых упражнений с применением «правильного дыхания» Разработка комплексов упражнений.	4	
Тема 3.8 Легкая атлетика	Практические занятия:		
	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. Бег с препятствиями	2	
	5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	
	6. Сдача контрольных нормативов метание гранаты	2	
	7. Освоение спортивной ходьбы	2	
	8. Спортивная ходьба 1000м на результат.	2	
	9. Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов.	9	
Итого		177	

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. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014 [ЭБС Znanium.com]
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб.пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. [ЭБС Znanium.com]

Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. [ЭБС Znanium.com]

Интернет-ресурсы:

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. 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 преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, контрольных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, конспектов.

Результаты (личностные, метапредметные, предметные результаты; элементы компетенций)	Элементы компетенций	Формы и методы контроля и оценки
<p>Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес: -доказать зависимость уровня развития общества, успешности ученика от уровня компетентности учителя; -ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования (модернизации). -владение навыком публичных выступлений и презентаций своего опыта</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. -Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом. -Структурирование объема работы и выделение приоритетов. -Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач. -Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. -Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач. -Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных</p>	<p>Методики определения основных физических показателей Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>

	<p>ситуациях и нести за них ответственность.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее. -Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций. -Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий. -Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач. -Спортивные соревнования по различным видам спорта – уровень колледжа, области, региона 	
<p>- 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;</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Нахождение и использование разнообразных источников информации -Грамотное определение типа и формы необходимой информации. Получение нужной информации и сохранение ее в удобном для работы формате. -Определение степени достоверности и актуальности информации. Извлечение ключевых фрагментов и основного содержание из всего массива информации. -Упрощение подачи информации для ясности понимания и представления. 	<p>Методики определения основных физических показателей Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Нахождение и использование разнообразных источников информации. -Грамотное определение типа и формы необходимой информации. Получение нужной информации и сохранение ее в удобном для работы формате. -Определение степени достоверности и актуальности информации.Извлечение 	<p>Методики определения основных физических показателей Реферат Тестовые задания Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета</p>

	<p>ключевых фрагментов и основного содержание из всего массива информации.</p> <p>-Упрощение подачи информации для ясности понимания и представления.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>- коллективная работа при выполнении совместных проектов, в проведении мероприятий разного уровня (социальные проекты, конкурсы, соревнования, концертные программы и др.)</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>-Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины.</p> <p>-Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков</p> <p>-Разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личностного развития и повышения квалификации</p> <p>планировать повышение квалификации.</p>	
<p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>-доказать зависимость уровня развития общества, успешности ученика от уровня компетентности учителя;</p> <p>-ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования (модернизации).</p> <p>-владение навыком публичных выступлений и презентаций своего опыта</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач,</p>	<p>Методики определения основных физических показателей</p> <p>Реферат</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Вопросы для дифференцированного зачета</p>

	<p>оценивать их эффективность и качество.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом.-Структурирование объема работы и выделение приоритетов. -Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач. -Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. -Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач. -Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы. 	
<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>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины. -Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков -Разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личностного развития и повышения квалификации 	<p>Методики определения основных физических показателей Реферат Тестовые задания Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины. -Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков -Разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личностного развития и повышения квалификации <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них</p>	<p>Методики определения основных физических показателей Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>

	<p>ответственность.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее. -Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций. -Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий. -Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач. -Спортивные соревнования по различным видам спорта – уровень колледжа, области, региона 	
<p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом .-Структурирование объема работы и выделение приоритетов. -Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач. -Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. -Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач. -Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы. <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее -Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций. -Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий. -Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении 	<p>Методики определения основных физических показателей Реферат. Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>

	<p>профессиональных задач.</p> <p>-Спортивные соревнования по различным видам спорта – уровень колледжа, области, региона</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>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>-Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу.</p> <p>-Передача информации, идей и опыта членам команды.</p> <p>-Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе.</p> <p>-Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.</p> <p>-Регулярное представление обратной связи членам команды.</p> <p>Демонстрация навыков эффективного общения.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>- коллективная работа при выполнении совместных проектов, в проведении мероприятий разного уровня (социальные проекты, конкурсы, соревнования, концертные программы и др.)</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>-Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины.</p> <p>-Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков</p> <p>-Разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личностного развития и повышения квалификации</p> <p>планировать повышение квалификации.</p>	<p>Методики определения основных физических показателей</p> <p>Реферат</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Устный опрос</p> <p>Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- формирование навыков</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и</p>	<p>Методики определения</p>

<p>сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Демонстрация навыков эффективного общения.</p>	<p>основных физических показателей Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать необходимые требования охраны жизни и здоровья , санитарно-эпидемиологические нормы; оказывать первую медицинскую помощь; -осуществлять профилактическую работу; -осуществлять взаимодействие с медицинским работником по контролю состояния здоровья, - участие в реализации целевых воспитательных программ колледжа 	<p>Методики определения основных физических показателей Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать необходимые требования охраны жизни и здоровья, санитарно-эпидемиологические нормы; оказывать первую медицинскую помощь; -осуществлять профилактическую работу; -осуществлять взаимодействие с медицинским работником по контролю состояния здоровья, - участие в реализации целевых воспитательных программ колледжа «Здоровье», программа по профилактике употребления 	<p>Методики определения основных физических показателей Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>

	<p>ПАВ «Качество жизни»;</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее. -Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций. -Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий. -Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач. -Спортивные соревнования по различным видам спорта – уровень колледжа, области, региона 	
<p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Демонстрация навыков эффективного общения.</p>	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. 	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>

	<p>-Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.</p> <p>-Регулярное представление обратной связь членам команды.</p> <p>Демонстрация навыков эффективного общения.</p>	
<p>Метапредметные:</p> <p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность:</p> <p>-Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее.</p> <p>-Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций.</p> <p>-Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий.</p> <p>-Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач.</p> <p>-Спортивные соревнования по различным видам спорта – уровень колледжа, области, региона</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития:</p> <p>-Нахождение и использование разнообразных источников информации.</p> <p>-Грамотное определение типа и формы необходимой информации. Получение нужной информации и сохранение ее в удобном для работы формате.</p> <p>-Определение степени достоверности и актуальности информации. Извлечение ключевых фрагментов и основного содержания из всего массива информации.</p> <p>-Упрощение подачи информации для ясности понимания и представления.</p>	<p>Реферат</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Устный опрос</p> <p>Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес:</p> <p>-доказать зависимость уровня развития общества, успешности ученика от уровня компетентности учителя;</p>	<p>Реферат</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Устный опрос</p> <p>Вопросы для дифференцированного зачета</p>

	<p>-ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования (модернизации).</p> <p>-владение навыком публичных выступлений и презентаций своего опыта.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности:</p> <p>-пользоваться основными сервисами сети Интернет,</p> <p>-осуществлять поиск и отбор ресурсов в сети Интернет для профессиональной деятельности; применять ИКТ при осуществлении образовательного процесса;</p> <p>-использовать программное обеспечение своей профессиональной области.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	
<p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество:</p> <p>-Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом.</p> <p>-Структурирование объема работы и выделение приоритетов.</p> <p>-Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач.</p> <p>-Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов.</p> <p>-Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.</p> <p>-Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы.</p>	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач,</p>	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного</p>

<p>умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>оценивать их эффективность и качество:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом. -Структурирование объема работы и выделение приоритетов. -Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач. -Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. -Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач. -Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы. <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины. -Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков -Разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личностного развития и повышения квалификации планировать повышение квалификации. 	<p>зачета</p>
<p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выбирать образовательные технологии, -анализировать их специфические особенности в соответствии с современными требованиями; -определять содержание образования в зависимости от объективных и субъективных факторов и в соответствии с современными требованиями; адаптироваться к изменяющимся особенностям профессиональной деятельности 	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для 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 безопасности;</p>	<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности: -пользоваться основными сервисами сети Интернет, -осуществлять поиск и отбор ресурсов в сети Интернет для профессиональной деятельности; применять ИКТ при осуществлении образовательного процесса; -использовать программное обеспечение своей профессиональной области.</p>	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>Предметные: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности: -выбирать образовательные технологии, -анализировать их специфические особенности в соответствии с современными требованиями; -определять содержание образования в зависимости от объективных и субъективных факторов и в соответствии с современными требованиями; адаптироваться к изменяющимся особенностям профессиональной деятельности ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития: -Нахождение и использование разнообразных источников информации. -Грамотное определение типа и формы необходимой информации. Получение нужной информации и сохранение ее в удобном для работы формате. -Определение степени достоверности и актуальности информации. Извлечение ключевых фрагментов и основного содержания из всего массива информации. -Упрощение подачи информации для ясности понимания и представления.</p>	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- владение современными технологиями укрепления и</p>	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных</p>	<p>Реферат Тестовые задания</p>

<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>ситуациях и нести за них ответственность:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее. -Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций. -Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий. -Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач. -Спортивные соревнования по различным видам спорта – уровень колледжа, области, региона 	<p>Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины. -Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков -Разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личностного развития и повышения квалификации планировать повышение квалификации. 	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для 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>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее. -Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций. -Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий. -Расчет возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач. -Спортивные соревнования по различным видам спорта – уровень колледжа, области, региона 	<p>Реферат № 78-79. Тестовые задания Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета</p>

<p>- 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).</p>	<p>ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать необходимые требования охраны жизни и здоровья , санитарно-эпидемиологические нормы; оказывать первую медицинскую помощь; -осуществлять профилактическую работу; -осуществлять взаимодействие с медицинским работником по контролю состояния здоровья, - участие в реализации целевых воспитательных программ колледжа 	<p>Реферат Тестовые задания Устный опрос Вопросы для дифференцированного зачета</p>
--	--	---