

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева В.П. Кузиева

« 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов Р.М. Сабитов

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 «Физическая культура»

**Профессия:** 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**Квалификация:**

Сварщик ручной дуговой сварки  
плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки  
неплавящимся электродом в защитном газе

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 2 года 10 мес.  
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального образования** – технический

г. Нижнекамск 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
3. Примерной программы учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей: 15.00.00 Машиностроение.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижнекамский многопрофильный колледж»

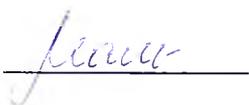
Разработчики:

Шабуров Ильяс Рафаилович - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 27 » августа 2021 г.

Председатель МЦК



Малых Г.З.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева  
« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов  
« 31 » 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 «Физическая культура»

**Профессия:** 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**Квалификация:**

Сварщик ручной дуговой сварки  
плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки  
неплавящимся электродом в защитном газе

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 2 года 10 мес.  
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального образования** – технический

г. Нижнекамск 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
3. Примерной программы учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей: 15.00.00 Машиностроение.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

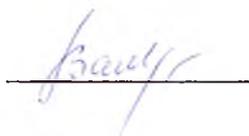
Разработчики:

Шабуров Ильяс Рафаилович - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Председатель МЦК



Валеева Г.З.

## Содержание

<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	4
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	5-7
<b>3. Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	8
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	9-15

## Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ФК.00. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в раздел ФК

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

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть умениями, знаниями, элементами профессиональных, общих компетенций(ОК) и личностными результатами воспитания (ЛР):

Код ОК, ЛР	Наименование общих компетенций и личностных результатов, профессиональных компетенций
ОК 04. ЛР 03.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ОК 08. ЛР 09.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 03 ЛР 09	– У.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– 3.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2 Основы здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **60** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов с дифзачетом ;

самостоятельной работы обучающегося **20** часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины  
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	38
в том числе:	
Практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
Промежуточная аттестация (Итоговая аттестация по ФК) в форме дифференцированного зачета за счет ч. по П.З.	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний ОК, ЛР
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 1.1 Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>	<b>Практическое занятие №1</b> Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Презентация по теме: роль физической культуры и спорта в профдеятельности.	1	2	
	<b>Практическое занятие №2</b> Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	1	2	
<b>Тема 1.2 Основы физической подготовки</b>	<b>Практическое занятие №3</b> Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Подготовка реферата по теме: - режим труда и отдыха;	1	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.	1	2	
<b>Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>		<b>6</b>		

<b>Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</b>	<b>Практическое занятие №5</b> <b>Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.  Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.	1	2	
	<b>Практическое занятие №6</b> <b>Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника.</b> Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Презентация на тему: Вода и ее значение для организма	1	2	
	<b>Практическое занятие №7</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	1	2	
	<b>Практическое занятие №8</b> Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической	1	2	

	подготовки			
	<b>Практическое занятие № 9</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте.	1	2	
<b>Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>		<b>26</b>		
<b>Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Практические занятия: № 10</b> Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Подготовка реферата на тему: Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.	1	2	
	<b>Практические занятия: № 11</b> Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	
	<b>Практические занятия: № 12</b> Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	
<b>Тема 3.2. Развитие быстроты.</b>	<b>Практические занятия: № 13</b> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3x9.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b> Прыжки на скакалке за 1 мин	1	2	
	<b>Практические занятия: №14</b> Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Приседание 60 количество раз.	1	2	

	<b>Практические занятия: №15</b> Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	
<b>Тема 3.3. Развитие выносливости.</b>	<b>Практические занятия: №16</b> Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	<b>Практические занятия: №17</b> Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Челночный бег 4*100	1	2	
	<b>Практические занятия: №18</b> Бег на 500-1000 метров	1	2	
	<b>Практические занятия: №19</b> Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Потягивание груди с прыжка 30 раз	1	2	
	<b>Практические занятия: №20</b> Развитие скоростно - силовых качеств.	1	2	
<b>Тема 3.4. Развитие координации движений.</b>	<b>Практические занятия: №21</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики.	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b> Прыжки(полный присед и прыжок в верх)	1	2	
	<b>Практические занятия: №22</b> Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	1	2	
	<b>Практические занятия: №23</b> Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b> Приседание на одной ноге, левый 10 раз, правый 10 раз	1	2	
	<b>Практические занятия: №24</b> Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №11</b> Поднимание ног с мячом 25 раз.	1	2	
<b>Практические занятия: №25</b>	1	2		

	Метание гранаты в цель.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b> Поднимание туловище кол-раз	1	2	
	<b>Практические занятия: №26</b> Метание гранаты на дальность.	1	2	
<b>Раздел 4 Спортивные игры.</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия: №27</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину),	1	2	У.1, З.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практические занятия: №28</b> Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №13</b> Броски: 3х очковый бросок, штрафной бросок.	1	2	
	<b>Практические занятия: №29</b> Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №14</b> Ведение мяча с левой рукой бросок кольцо.	1	2	
	<b>Практические занятия: №30</b> Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №15</b> Ведение мяча с правой рукой бросок кольцо.	1	2	
	<b>Практические занятия: №31</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	
<b>Практические занятия: №32</b> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся №16</b> Бросок мяча левой правой рукой	1	2	
	<b>Практические занятия: №33</b> Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
<b>Тема 4.2 Волейбол.</b>	<b>Практические занятия: №34</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №17</b> Прием мяча сверху.	1	2	
	<b>Практические занятия: №35</b> Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №18</b> Прием мяча с низу и нападающий удар.	1	2	
	<b>Практические занятия: №36</b> Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №19</b> Потягивание на низкой перекладине 15 раз.	1	2	
	<b>Практические занятия: №37</b> Техника прямого удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №20</b> Прыжки в длину с места 220 см.	1	2	
	<b>Практические занятия: №38</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	<b>40</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

## **3.2. Информационно-методическое обеспечение реализации программы:**

### **3.2.1. Основные источники:**

**Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM:**

1. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие/

Ш.З.Хуббиев, С.М.Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиговская. \_

Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018.-272 с.

### **Интернет ресурсы:**

#### **Нормативные документы:**

1. Сборник упражнений ОРУ: [sbornik\\_uprazhneniy .docx](#)
2. Нормативы ГТО: Microsoft Office document icon 4\_stupen\_-  
\_normy\_gto\_dlya\_shkolnikov\_13-15\_let.do
3. Microsoft Office document icon 5\_stupen\_-  
\_normy\_gto\_dlya\_shkolnikov\_16-17\_let.doc
4. Контрольные нормативы: [normativy\\_fizicheskaya\\_kultura\\_5-11\\_klassy.doc](#)

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

#### **Интернет ресурсы:**

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

#### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения: умения, знания, формируемые элементы общих компетенций и личностных результатов воспитания	Основные показатели и критерии оценки результата обучения и воспитания	Формы, методы контроля и оценки
<p><b>Умения:</b> – У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнении практических заданий №1-34;</li> <li>- выполнении тестирования;</li> <li>- прием контрольных нормативов ГТО (Таблица 1)</li> <li>- прием контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2);</li> <li>- тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры</li> <li>- выполнении рефератов</li> <li>- представлении презентации.</li> </ul>
<p><b>Знания:</b> - 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнении рефератов</li> <li>- представлении презентации.</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения</p>	<p><b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий. Соблюдающий нормы спортивного</p>	<p>Участие -в образовательных, воспитательных мероприятиях</p>

<p>безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>	<p>правопорядка  <b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности; основы проектной деятельности, норм спортивного правопорядка</p>	<p>спортивно-оздоровительного направления;  - в олимпиадах по профессии;  - в спортивных мероприятиях;  - в спортивных кружках;  <b>Промежуточная аттестация:</b></p>
<p>ОК08.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.  <b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения: заданий дифференцированного зачета</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>		<p>Дифференцированный зачет – сдача контрольных нормативов ГТО</p>