

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Нижнекамский индустриальный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «НИТ»  
Р.Р. Шаихов  
«19» июня 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

общеобразовательного цикла  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Форма обучения - очная

Срок обучения – 1 год 10 месяцев

на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального  
образования технологический

**Нижнекамск, 2023г.**

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности/профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением утвержденной приказом Министерства Просвещения РФ от «9» декабря 2016 г. №1555 (ред. от 01.09.22).

- ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «9» ноября 2022 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский индустриальный техникум».

Преподаватель-разработчик: Калимуллина Р.Ш., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский индустриальный техникум»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии  
*С. Сахарова* и утверждено методическим советом техникума протокол  
№ 4 от « 1 » 06 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**Результатом освоения учебной дисциплины являются:**

**Личностные:** Л1. Осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Л1. Осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Л2. Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Л3. Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

Л4. Целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способность ставить цели и строить жизненные планы.

**Метапредметные:**

М1. Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

М2. Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

М3. Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Предметные результаты обучения, включающие:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);



2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) показатели здоровья, умственной и физической работоспособности, динамике физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**Результаты освоения дисциплины направлены на формирование результатов воспитания:**

ЛР 9 Сознательный ценностный выбор и поведение, связанные с здоровьем и безопасностью. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

учебной нагрузки обучающегося \_\_\_\_\_ 82 \_\_\_\_\_ часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	82
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	80
в том числе:	
лабораторные работы	78
практические занятия	4
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
в том числе:	
Индивидуальное проектное задание	
<b>Консультации</b>	2
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>зачет</i>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 1.2</b>	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.3</b>	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.4</b>	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.5</b>	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.6</b>	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.7</b>	Изучение техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.8</b>	Техника метания в цель и на дальность	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.9</b>	Контрольный норматив: метание гранаты	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.10</b>	Совершенствование техники бега по прямой	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.11</b>	Совершенствование техники бега на повороте	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.12</b>	Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции.	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.13</b>	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.14</b>	Совершенствование техники финиширования	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.15</b>	Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции 30 м и 100 м	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.16</b>	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со	1	ОК 08; ЛР 9;



	стартовым ускорением до 60м.		
<b>Тема 1.17</b>	Контрольный норматив: челночный бег 4 x 9м.	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.18</b>	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2x400м (юноши); 2x300м (девушки)	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.19</b>	Контрольный норматив. Бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.20</b>	Бег на месте, на время	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.21</b>	Прыжки со скалкой	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.22</b>	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.23</b>	Приседание на одной ноге	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 1.24</b>	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.25</b>	Прыжки вверх из приседа	2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.2</b>	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.3</b>	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.4</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.6</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.7</b>	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.8</b>	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника штрафных бросков и дистанционных бросков	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.9</b>	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.10</b>	Совершенствование техники перемещения по игровому полю, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 2.11</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные	1	ОК 08; ЛР 9;



	тактические действия		
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжные гонки</b>		<b>10</b>
	<b>Теоретические занятия:</b>		<b>1</b>
<b>Тема 3.1</b>	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и уход за лыжным инвентарем		ОК 08; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		
<b>Тема 3.2</b>	Строевые упражнения на лыжах		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 3.3</b>	Изучение и закрепление одновременного бесшажного хода		ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.4</b>	Изучение и закрепление одновременного одношажного и двухшажного хода		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 3.5</b>	Совершенствовать технику изученных шагов. Ходьба на лыжах 2 км		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 3.6</b>	Изучение одновременного одношажного конькового хода		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 3.7</b>	Изучение одновременного двухшажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 3.8</b>	Изучить технику торможения упором одной лыжей		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 3.9</b>	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах лесенкой, елочкой, скользющим и ступающим шагом		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 3.10</b>	Изучить технику торможения упором двумя лыжами		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 3.11</b>	Контрольный норматив: юноши - 5 км, девушки – 3 км		ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>		<b>16</b>
	<b>Теоретические занятия:</b>		<b>1</b>
<b>Тема 4.1</b>	Техника безопасности при занятиях волейболом		ОК 08; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		
<b>Тема 4.2</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.3</b>	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча		ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.4</b>	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)		ОК 08; ЛР 9;

<b>Тема 4.5</b>	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.6</b>	Волейбольные комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, с крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.7</b>	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.8</b>	Индивидуально: верхняя и нижняя передачи у стенки	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.9</b>	Совершенствовать технику подач мяча: варианты подач мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.10</b>	Подачи через сетку с укороченного расстояния	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.11</b>	Подачи на точность по зонам площадки	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.12</b>	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.13</b>	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.14</b>	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.15</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 4.16</b>	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 5.1</b>	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 5.2</b>	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 5.3</b>	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 5.4</b>	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 5.5</b>	Контрольный норматив: прыжки на скакалке на время	2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 5.6</b>	Контрольный норматив: ОРУ с предметами, проведение строевой	1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	



	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1</b>	Длительный бег, в течение 6 минут		2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 6.2</b>	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.		1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 6.3</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к оттапливанию		1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 6.4</b>	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места		1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 6.5</b>	Совершенствование техники метания в цель и на дальность		1	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 6.6</b>	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега по прямой.		2	ОК 08; ЛР 9;
<b>Тема 6.7</b>	Проведение зачета.		<b>2</b>	
	<b>консультация</b>			
	<b>ВСЕГО: 1 КУРС</b>		<b>82</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличие: Спортзала. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Технические средства обучения:

- Тренажерный зал (беговая дорожка, велотренажеры),
- секундомер,
- маты,
- шведская стенка,
- лыжный инвентарь (лыжи, лыжные ботинки, крепления, палки),
- метательные гранаты,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные),
- гири (16, 24 кг),
- набивные мячи,
- теннисные столы (сетка, ракетки, теннисные мячи),
- скакалки.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

**Для обучающихся**

1. Физическая культура - Лях В.И. 10-11кл; Акционерное общество «Издательство «Просвещение» до 25.09.2025г
2. Физическая культура Андрюхина Т.В.. Третьякова Н.В. под редакцией Виленского М.Л. 10-11 кл Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово – учебник до 31.08.2024
3. Физическая культура Матвеев А.П. 10-11 кл Акционерное общество «Издательство «Просвещение» до 31.08.2024
4. Физическая культура Матвеев А.П. Палехова Е.С. 10-11 кл Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Физическая культура Погадаев Г.И. 10-11кл Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

3. Беженцева Л.М. Основы методики физического воспитания. Изд. ТГУ, 2009.

Мониторинг физического состояния школьников / С.П. Левушкин и др.  
- М.: Советский спорт, 2019. - 168 с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### Приложение 1 КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины	Формируемые ОК	Результаты воспитания	Формы и методы оценки
Личностные			
Л1... Осознание обучающимися российской гражданской идентичности;	ОК 08	ЛР 9	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
Л2. Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	ОК 08	ЛР 9	владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Л3. Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	ОК 08	ЛР 9	владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
Л4. Целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и	ОК 08	ЛР 9	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового

национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способность ставить цели и строить жизненные планы.			образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
<b>Метапредметные</b>			
М1 Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); ..	ОК 08	ЛР 9	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
М2. Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;	ОК 08	ЛР 9	владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,
М3. Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.	ОК 08	ЛР 9	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<b>Предметные</b>			
П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для	ОК 08	ЛР 9	владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,



организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);			поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	ОК 08	ЛР 9	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
П3 показателей здоровья, умственной и физ владение основными способами самоконтр	ОК 8	ЛР 9	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК 8	ЛР 9	владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**Приложение 2**  
**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Собеседование