

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Маловишерский техникум»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР ОГА ПОУ

«Маловишерский техникум»

С.М.Ф. /Стратонникова М.А.

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГА ПОУ

«Маловишерский техникум»

/Надеинский А.Г.

«30» августа 2022г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«профессионального цикла» программы профессионального обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по профессии  
Кондитер*

Малая Вишера 2022

Составитель:

преподаватель Савельева А.Н

Рабочая программа учебной дисциплины профессионального цикла Адаптированной образовательной программы профессионального обучения для слушателей с ограниченными возможностями здоровья «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» разработана на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 1 апреля 2011 г. № 1440 "Об утверждении Перечня профессий профессиональной подготовки" по профессии **Кондитер**

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы профессиональной подготовки по профессии **кондитер**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	8
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ	16
СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	19
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью программы профессионального обучения ОГАПОУ «Маловишерский техникум» по профессии кондитер предназначена для организации занятий по физической культуре. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», с учетом Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

Содержание программы ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА направлено на достижение следующих целей:

формирование физической культуры личности будущего рабочего, востребованного на современном рынке труда;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

содействие военно-патриотической подготовке.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения программы профессионального обучения.

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ профессионального обучения.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности слушателей, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья слушателей.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность.

*Первая* содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья слушателей и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает слушателей на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Вторая* содержательная линия соотносится с интересами слушателей в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности слушателей.

*Третья* содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса слушателей к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у слушателей мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание слушателями значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке слушателей с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность слушателей особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания руководителя физического воспитания как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися.

Следует отметить, что среди слушателей с ОВЗ имеются слушатели с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют слушатели с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие слушатели нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Слушатели, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе профессионального обучения.

#### Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки безопасного, здорового образа жизни, наличия мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### Предметные результаты

---

<sup>1</sup>В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

Достаточный уровень: - ходить в различном темпе;

- бегать в медленном и быстром и медленном темпе;
- правильно приземляться в прыжках;
- метать теннисный мяч на дальность;
- выполнять повороты в стороны;
- выполнять опорные прыжки;
- ориентироваться в спортзале;
- пользоваться гимнастическими палками и малыми мячами;

- выполнять правила безопасности.

Минимальный уровень:

- ходить обычным шагом по кругу;
- бегать по кругу медленным темпом;
- подпрыгивать на месте;
- правильно захватывать мяч.
- выполнять лазанье по гимнастической скамейке;
- перелезать, подлезать;
- сохранять равновесие.
- пользоваться инвентарем;

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Дисциплина «Физическая культура» – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в «Маловишерском техникуме». Она направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

В Маловишерском техникуме учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана профессиональной подготовки по профессии «Кондитер»

Максимальная учебная нагрузка слушателей - 171 час	171 час аудиторных работ	<b>Всего</b>
<i>Формы промежуточной аттестации</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>I курс-96</i>
<i>Формы промежуточной аттестации</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>II курс-75</i>
<b>Всего</b>		<b>171</b>



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ТЕМАТИЧЕСКИЙ (ПОУРОЧНЫЙ) ПЛАН

№ урока	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Самостоятельная учебная работа студентов, час.	Кол-во обязательной аудиторной учебной нагрузки при очной форме обучения, часы	
				Всего	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6
1	<b>ТЧ.</b> Введение. Техника безопасности на занятиях физкультуры. Ходьба на скорость	1		1	ЛР9
	<b>УТЗ.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>ЛР9</b>
2	Техника бега на короткие дистанции: старт низкий, бег 100 м. Финиширование			1	
3	Техника бега на короткие дистанции: старт высокий, бег 100 м.			1	
4	<b>Финиширование</b>			1	
5	Скоростная подготовленность, бег 100м			1	
6	Скоростная подготовленность, 100м			1	
7	<b>Техника бега на средние дистанции</b>			1	
8	Бег в медленном темпе 15 мин			1	
9	<b>Метание гранаты</b>			1	
<b>10</b>	<b>Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги»</b>			<b>1</b>	
11	Метание гранаты			1	
12	Прыжок в длину с разбега			1	
13	Бег 1000м			1	
14	Финиширование			1	
15	<b>Бег 400м-</b>			1	
<b>16</b>	<b>Бег-1000м Зачет</b>			<b>2</b>	
	<b>МИНИ ФУТБОЛ</b>	16			ЛР8
1	Техника игры: прямой и резаный удар по мячу			1	
2	Точность удара			1	
3	Правила игры			1	
4	Техника игры: удары по мячу внутренней и внешней частью подъема			1	
5	Удары по мячу внутренней стороной стопы			1	
<b>6</b>	<b>Учебная игра</b>		<b>1</b>		

7	<b>Двухсторонняя игра в малые ворота</b>			1	
8	<b>Совершенствование техники перемещения</b>			1	
<b>9</b>	<b>Владение мячом</b>			<b>1</b>	
10	Совершенствование техники ударов по мячу			1	
11	Остановка мяча			1	
12	Двухсторонняя игра			1	
13	Двухсторонняя игра			1	
<b>14</b>	<b>Учебная игра</b>			<b>1</b>	
15	<b>Учебная игра</b>			1	
16	Учебная игра			1	
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	18			ЛР6
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника владения мячом-ловля мяча			1	
2	Техника владения мячом-ловля мяча			1	
3	Техника владения мячом-передача на месте			1	
4	Техника владения мячом –передача на месте			1	
5	Техника владения мячом-ловля мяча в движении			1	
6	Техника владения мячом-передача мяча в движении			1	
<b>7</b>	<b>Бросок одной рукой от плеча в прыжке</b>			<b>1</b>	
8	Позиционное нападение			1	
9	Учебная игра			1	
10	Штрафной бросок			1	
11	Взаимодействие трех игроков в нападении			1	
12	Учебная игра			1	
<b>13</b>	<b>Бросок двумя руками от головы</b>			<b>1</b>	
14	Позиционное нападение со сменой мест			1	
15	Учебная игра			1	
16	Тактика игры			1	
17	Штрафной бросок на результат			1	
18	Зачет –Бросок на результат			1	
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	32			ЛР1
1	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности			1	
2	Тактика игры			1	
3	Стойка и перемещение			1	
4	Учебная игра			1	
5	Учебная игра			1	
6	Подача мяча нижняя			1	
7	Передача нижняя			1	
8	Техника игры в защите			1	

9	Стойка и перемещение			1	
10	Тактика игры в нападении			1	
11	Тренировка и двухсторонняя игра			1	
12	Тренировка и двухсторонняя игра			1	
13	Тренировка и двухсторонняя игра			1	
14	Тренировка и двухсторонняя игра			1	
15	Тактика игры в нападении-нападающий удар			1	
16	Командные действия в нападении			1	
17	Командные действия в нападении			1	
18	Групповые действия в нападении			1	
19	Индивидуальные действия в нападении			1	
20	Командные действия в защите			1	
21	Командные действия в защите			1	
22	Групповые действия в защите			1	
23	Групповые действия в защите			1	
24	Индивидуальные действия в защите			1	
25	Тренировка			1	
26	Двухсторонняя игра			1	
27	Двухсторонняя игра			1	
28	Двухсторонняя игра			1	
29	Двухсторонняя игра			1	
30	Верхняя подача			1	
31	Прямая подача			1	
32	Зачет- Двухсторонняя игра			1	
	ГИМНАСТИКА	13			ЛР8
1	Повороты в движении			1	
2	Повороты в движении			1	
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два			1	
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два			1	
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два			1	
6	Вис согнувшись			1	
7	Вис согнувшись			1	
8	Вис прогнувшись			1	
9	Вис прогнувшись			1	
10	Общеразвивающие упражнения на месте			1	
11	Общеразвивающие упражнения на месте			1	
12	Общеразвивающие упражнения в движении			1	
13	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ			1	
	2 КУРС	часов			
	Баскетбол -	30			ЛР9
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника владения мячом- ловля мяча			1	

2	Техника владения мячом –ловля мяча			1	
3	Техника владения мячом- передача на месте			1	
4	Техника владения мячом –передача на месте			1	
5	Техника владения мяча –ловля мяча в движении			1	
6	Техника владения мяча передача мяча в движении			2	
7	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке			2	
8	Позиционное нападение			1	
9	Учебная игра			1	
10	Штрафной бросок			3	
11	Взаимодействие трех игроков в нападении			3	
12	Учебная игра			1	
13	Бросок двумя руками от головы			3	
14	Позиционное нападение со сменой мест			3	
15	Учебная игра			1	
16	Тактика игры			1	
17	Штрафной бросок на результат			3	
18	Зачет. Бросок на результат			1	
	Волейбол-	45часов		1	
1	Индивидуальная программа двигательной активности			1	
2	Тактика игры			2	
3	Стойка и перемещение			2	
4	Учебная игра			3	
5	Подача мяча нижняя			3	
6	Передача нижняя			3	
7	Техника игры в защите			3	
8	Стойка и перемещение			2	
9	Тактика игры в нападении			2	
10	Тренировка и двухсторонняя игра			1	
11	Тренировка и двухсторонняя игра			1	
12	Тренировка и двухсторонняя игра			1	
13	Командные действия в нападении			1	
14	Командные действия в нападении			1	
15	Групповые действия в нападении			1	
16	Групповые действия в нападении			1	
17	Индивидуальные действия в защите			3	
18	Тренировка			3	
19	Двухсторонняя игра			1	
20	Двухсторонняя игра			1	
21	Двухсторонняя игра			1	
22	Двухсторонняя игра			1	
23	Верхняя подача			2	
24	Прямая подача			2	
25	Учебная игра			1	

26	Учебная игра			1	
27	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ			1	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Теоретическая часть

#### **Введение. Физическая культура в общекультурном профессиональном обучении слушателей**

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 слушателями 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.

#### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура обеспечения здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры слушателей 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. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

#### **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

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.

#### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

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 слушателей в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности**

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 предъявляет повышенные требования.

### **Практическая часть**

#### **Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов слушателей.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья слушателей, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

##### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 800 м (девушки) и 1000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

##### **2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

##### **3. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### ***Мини футбол (для юношей)***

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Техника игры, стойка, перемещение. Способы держания ракетки. Техника ударов. Толчок, накат, срезка. Передача волейбольного мяча ( верхняя, нижняя) п-спин. Техника подач: прямая, маятник, челнок, веер. Тактика игры атакующего против защитника и наоборот.

## **5. Виды спорта по выбору**

### ***Дыхательная гимнастика***

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Техника безопасности на занятиях «Физическая культура»	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности



Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 800 м (девушки) и 1000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>
Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из</p>

	спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности .Участие в соревнованиях
--	--

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

гимнастические скамейки; мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири (разные), гимнастический обруч, секундомер, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

стол для игры в настольный теннис; ракетки для настольного тенниса; мячи для настольного тенниса;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

указатель расстояний для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используется: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Для студентов

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

#### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от

05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват.

Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Программа по физическому воспитанию специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Автор В.М. Мозговой, В.В. Воронкова, М.Н. Перова, В.В. Эк. Сборник 1. Гуманитарный издательский центр «Владос» - 2012 год. Под редакцией В.В. Воронковой.

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.nagod.ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## **Приложение 1**

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 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:**

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;

#### **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).

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7<sup>2</sup>. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 7<sup>3</sup>. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК 8<sup>4</sup>. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

---

## Оценка уровня физических способностей студентов

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205— 220	180 и ниже 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	<b>14,00</b>	<b>6/вр</b>
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	<b>8</b>	<b>5</b>
4. Прыжок в длину с места (см)	230	<b>210</b>	<b>190</b>
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	<b>11</b>	<b>8</b>
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	<b>9</b>	7
8. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	<b>8,0</b>	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	<b>5</b>	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	<b>До 8</b>	До 7,5

### Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.



## Приложение 2

### КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь: Использовать опыт, накопленный в процессе занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самостоятельного самосовершенствования; Проводить контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, оценку и коррекцию телосложения, контроль за функциональным состоянием организма; Организовывать простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; Выбирать эффективные и экономичные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание )</p>	<p>Учебно-методические занятия: Простейшие методики оценки работоспособности Методика составления и проведения самостоятельных занятий Составление и проведение комплексов различных видов гимнастики. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями</p> <p>Учебно-тренировочные занятия: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Гимнастика минифутбол Волейбол Баскетбол</p>
<p>Знать: Основы физического и спортивного самосовершенствования</p>	<p>Введение. Техника безопасности на занятиях «Физическая культура» Основы здорового образа жизни. Физическая культура в профессиональной деятельности</p>

<p>ия;          Основы здорового образа жизни;          Основные методические принципы, средства и методы акцентированного и комплексного развития физических качеств;          Средства и методы формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;          Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
--	---

**Приложение 3**  
**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

Название ОК	Технологии формирования ОК(на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Технология коммуникативного обучения. Технология использования компьютерных программ. Технология тестирования.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Технология индивидуализации обучения.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Технология индивидуализации обучения.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Интернет - технологии. Проектная технология.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Информационно – коммуникационные технологии (ИКТ).
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Групповые технологии. Технология обучения в сотрудничестве.
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Технология индивидуализации обучения. Технология разноуровневого обучения.