

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ СГКСТД
Т.А. Санникова
№ 173_ от «29»_08_2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

**программ подготовки специалистов среднего звена
«общеобразовательный цикл»**

Профессия 43.01.09 Повар, кондитер

Самара. 2018 г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией специальностей
Общественного питания
Протокол № 1 от «28» 08 2018 г.
Председатель ПЦК Головачева И.Г.

Автор: Байкин В.М.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с: федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (СПО) (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии № 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»; уточненными рекомендациями об уточнении рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259) и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015г.), протокол №3 от 25 мая 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СОО, ФГОС СПО, Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла ППКРС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура.

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

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение

личностных результатов:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,

личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные 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 результатов:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных результатов:

- 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).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного

контекста
ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК.09 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности
ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки – 172 часов.

Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем – 172 часа, в том числе:

– теоретическое обучение - 2 часа;

– лабораторные и практические занятия, включая семинары – 170 часов.

Самостоятельная работа обучающегося - 0 часов.

Консультации – 0 часов.

Промежуточная аттестация -0 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС не предусмотрено

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	172
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	172
в том числе:	
практические занятия/лабораторные занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося	0
в том числе:	
рефераты, индивидуальные творческие задания, индивидуальное проектное задание, выполнение графических работ, изготовление макета, исследовательская работа, работа с нормативной документацией	
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		
	1.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	
	2.	Сущность и ценности физической культуры.	
	3.	Социально-биологические основы физической культуры.	
	4.	Основы здорового образа и стиля жизни.	
	Практическое занятие №1 Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		12
Самостоятельная работа №1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	
	2.	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	
	3.	Особенности физической и функциональной подготовленности.	
	4.	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	
	5.	Подвижные игры.	
	Практическое занятие №2 Выполнение построений, перепостроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		16
	Практическое занятие №3 Выполнение подвижных игр различной интенсивности.		22
	Самостоятельная работа №2		

	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	
Зачет		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	
	2. Эстафетный бег.	
	3. Техника спортивной ходьбы.	
	4. Прыжки в длину.	
	Практическое занятие № 4 Выполнение, закрепления и совершенствования техники двигательных действий.	24
Самостоятельная работа №3 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	1. Баскетбол (перемещение по площадке, передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу). Ловля мяча; двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	
	2. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке, подача мяча, прием мяча, передача мяча, нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Групповые и командные действия игроков.	
	3. Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.	
	4. Настольный теннис. Стойки игрока, способы держания ракетки горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения, технические приемы, тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие №5 Выполнение технико-тактических приемов спортивных игр.	48
	Самостоятельная работа № 4 Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	

Зачет		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	
	1.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
	2.	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
	3.	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.
	Практическое занятие №6 Выполнение упражнений на тренажерах, с отягощениям.	
Самостоятельная работа №5 Выполнение двигательных действий и их комбинаций.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
	1.	Лыжная подготовка. Бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход, попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.
	2.	Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.
	3.	Пръжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).
	Практическое занятие №7 Совершенствование основных элементов лыжной техники.	
Самостоятельная работа №6 Катание на лыжах/коньках.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	
	1.	Прикладные виды спорта.
	2.	Прикладные умения и навыки.
	3.	Оценка эффективности профессионально прикладной физической подготовки (ППФП).
	Практическое занятие №8 Самооценка эффективности ППФП.	
Самостоятельная работа №7 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной		

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

	профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.		
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.	Строевая подготовка.	
	2.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	
	Практическое занятие №9 Выполнение основных приемов строевой подготовки.		8
Самостоятельная работа №8 Выполнение физических упражнений.			
Дифференцированный зачет			2
Консультации			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрена)</i>			
Курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрена)</i>			
Объем образовательной нагрузки			172

2.3. Содержание профильной составляющей

2.3.1. Для профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Профильной составляющей для раздела 1. Легкая атлетика являются следующие дидактические единицы: 43.01.09 Повар, кондитер.

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

Профильной составляющей для раздела 2 Дыхательная гимнастика являются следующие дидактические единицы:

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Современные методики дыхательной гимнастики.

Профильной составляющей для раздела 3 Волейбол являются следующие дидактические единицы:

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.

Профильной составляющей для раздела 4 Баскетбол являются следующие дидактические единицы:

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.

Профильной составляющей для раздела 5 Гимнастика являются следующие дидактические единицы:

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

Профильной составляющей для раздела 6 Общая физическая подготовка являются следующие дидактические единицы:

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учеб. для вузов / Г.С. Ильинич. – М.: Гардарики, 2013. – 366 с.

2. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учеб. для вузов / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 336 с.

3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]: Б.И. Мишин – М.: Издательский центр «Академия» 2011. – 204 с.

4. Решетников, Н.В., Физическая культура [Текст]: учеб. для средних специальных учебных заведений 2-е изд / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Высш. Образование, 2012. – 167с.

5. Голощанов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студентов учеб. Заведений/Б.Р. Голощанов – 4-е изд., исп.- М. Издательский центр «Академия», 2015. - 312 с.

Дополнительные источники

1. Гриднев, В.А. Аэробика – идеальная фигура [Текст]: метод, пособие / В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова. - Тамбов Изд-во Тамбовский гос. техникум, 2008. – 44с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики воспитания [Текст]: метод. рекомендации / О.В. Бартош. – Владивосток.: Изд-во МГУ им. Адм.Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.

3. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: метод. рекомендации. - М.: Маркетинг, 2016. - 159 с.

4. Черенкова С.Л. Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст]: / С.Л. Черенкова. – Брянск: БГТУ, 2012. – 205 с.

5. Белов, В.И., Михайлович, Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетия / [Текст]: В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М., 2000. – 111 с.

6. Жуков, М.Н. Подвижные игры / [Текст]: М.Н. Жуков – М., 2002. – 142 с.

7. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего образования» от 1 дек. 1999 г. № 1025

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>умение владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>умение владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>умение владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>умение владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>-умение использовать средства</p>	<p>ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p style="text-align: center;">Оценка выполненной самостоятельной работы</p> <p style="text-align: center;">Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии</p>

<p>информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>	<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК.09 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке</p>	<p>Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии.</p>
---	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций (ОК)
1.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	12	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
2.	Общая физическая подготовка	38	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
3.	Легкая атлетика	24	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
4.	Спортивные игры	48	Групповая работа	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
5.	Атлетическая гимнастика (юноши)	16	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
6.	Лыжная подготовка	16	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
7.	Сущность и содержание профессионально	8	Самостоятельное проведение студентам	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06,

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

	прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов		фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 07, ОК 08
8.	Военно-прикладная физическая подготовка	8	Групповая работа	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08