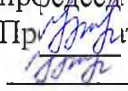


БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«Усть-Заостровский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

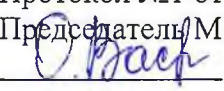
на заседании методического объединения
председ № 1 от «28» августа 2017г.

Пр  итель МО
_____ Н.Б. Близнюк



СОГЛАСОВАНО

на заседании МС
Протокол №1 от «29» августа 2017г.

Председатель МС
 _____ О.В. Васильева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА
ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Усть-Заостровка

Рабочая программа базовой учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» разработана для профессии СПО 23.01.03 «Автомеханик»
Разработчик: Цвирко С.В. руководитель физического воспитания

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	8
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	9
5. Содержание учебной дисциплины.....	12
6. Тематический план.....	16
7. Учебно-тематическое планирование.....	17
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	35
9. Рекомендуемая литература.....	36
10. Контроль результатов освоения дисциплины.....	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Усть-Заостровский сельскохозяйственный техникум», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.03 «Автомеханик», срок обучения 2 года 10 месяцев.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», для профессиональных образовательных организаций — А. А. Бишаева — М. : Издательский центр «Академия», 2015.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов, виды самостоятельных работ, учитывая

специфику программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.03 «Автомеханик».

Отличительной особенностью программы является:

1) Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (атлетическая гимнастика, армрестлинг). В связи с отсутствием бассейна часы по плаванию перенесены в раздел спортивные игры в количестве 10 часов.

Данная тема изучается в количестве 4 часов.

2) В программу внесен вариативный раздел «Контроль результатов освоения дисциплины»

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, 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 обучающихся.

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 специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов 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 студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов 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 обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами 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.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психофизиологическими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно

анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование

функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональном образовательном учреждении «Усть-Заостровский сельскохозяйственный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебном плане ППКРС место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессии СПО 23.01.03 Автомеханик технического профиля профессионального образования. При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

по профессии СПО 23.01.03 «Автомеханик» технического профиля профессионального образования — 256 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 171 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 85 часов.

По учебному плану БПОУ «Усть-Заостровский сельскохозяйственный техникум»

аудиторной (обязательной) нагрузки обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» на 1 курсе – 100 часов (1 семестр – 50 часов, 2 семестр – 50 часов); на 2 курсе – 71 час (3 семестр – 28 часов, 4 семестр – 43 часа). Соотношение теоретической и практической частей: 10 часов / 161 час.

4. 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 к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

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

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

- 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;

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

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

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. 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 студентов 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 специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

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

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. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, 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 2 000 м (девушки) и 3 000 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. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. 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.

4. 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, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол

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.

5. Плавание

В бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Усть-Заостровский сельскохозяйственный техникум» нет условий для углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Поэтому раздел плавание изучается на теоретических занятиях.

Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

6. Виды спорта по выбору

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, армрестлинг.

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

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	
Теоретическая часть	10
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Практическая часть	161
<i>Учебно-методические занятия</i>	8
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	153
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
Лыжная подготовка	14
Гимнастика	20
Спортивные игры	43
Плавание	4
Виды спорта по выбору	36
Итого	171
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	85
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего	256

7.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Использование УДМ, в том числе для осуществления КОД
РАЗДЕЛ 1 Теоретическая часть		4			
1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Знают современное состояние физической культуры и спорта. Умеют обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знают оздоровительные системы физического воспитания. Владеют информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.

	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Демонстрируют мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям. Знают формы и содержание физических упражнений. Умеют организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знают основные принципы построения самостоятельных занятий.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
2	Основы методики самостоятель	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их	Демонстрируют мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям. Знают формы и содержание физических	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.

	ных занятий физическими упражнениями		формы и содержание. Организаций 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.	упражнений. Умеют организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знают основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.	образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
Самостоятельная работа обучающихся		4			
1-2	Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании.				
3-4	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.				
РАЗДЕЛ 2 Практическая часть		96			
2.1 Учебно-методические занятия		8			
3	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Демонстрируют знание простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Используют различные методы самоконтроля. Знают методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.

4.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями и.	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	Используют тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; владеют основными приемами неотложной доврачебной помощи.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
5.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	Методика проведения массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	Знают и применяют методику активного отдыха, массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
6.	Утренняя, вводная и производственная гимнастика с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	Умеют составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
Самостоятельная работа обучающихся		6			
5-6	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				
7-8	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.				
9-10	Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.				

2.2 Учебно-тренировочные занятия		88			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		18			
7.	Высокий старт.	2	Техника бега с высокого старта.	Владеют техникой бега с высокого старта.	Секундомер, свисток.
8.	Низкий старт.	2	Техника бега с низкого старта.	Владеют техникой бега с низкого старта.	Стартовые колодки, секундомер, свисток.
9.	Стартовый разгон.	2	Стартовый разгон и стартовое ускорение при беге на короткие дистанции.	Владеют техникой стартового разгона.	Стартовые колодки, секундомер, свисток.
10.	Финиширование.	2	Техника финиширования при беге на короткие дистанции.	Владеют техникой финиширования.	Стартовые колодки, секундомер, свисток.
11.	Техника бега 100 м	2	Бег на дистанцию 100 м.	Умеют пробегать дистанцию 100 м	Стартовые колодки, секундомер, свисток.
12.	Передача эстафетной палочки.	2	Техника передачи эстафетной палочки.	Владеют техникой передачи эстафетной палочки.	Эстафетные палочки, секундомер, свисток.
13.	Эстафетный бег 4x100 м	2	Техника эстафетного бега на дистанцию 4x100 м	Владеют техникой эстафетного бега 4 100 м	Эстафетные палочки, секундомер, свисток.
14.	Эстафетный бег 4x400 м	2	Техника эстафетного бега на дистанцию 4x400 м	Владеют техникой эстафетного бега 4 400 м	Эстафетные палочки, секундомер, свисток.
15.	Бег по прямой с различной скоростью.	2	Техника бега по прямой с различной скоростью.	Умеют демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Секундомер, свисток.
Самостоятельная работа обучающихся		8			
11-12	Разработать комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.				
13-14	Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности».				
15-16	Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики».				
17-18	Самостоятельные занятия бегом.				
Гимнастика		10			
16.	Общеразвива	2	Техника общеразвивающих	Владеют техникой общеразвивающих	Свисток, мячи, скакалки,

	ющие упражнения.		упражнений.	упражнений.	гимнастические палки
17.	Упражнения в паре с партнером	2	Техника упражнений в паре с партнером.	Владеют техникой упражнения в паре с партнером.	Свисток, мячи, скакалки, гимнастические палки
18.	Упражнения с гантелями.	2	Техника упражнений с гантелями.	Владеют техникой упражнений с гантелями.	Гантели, свиток, скамейка атлетическая.
19.	Упражнения набивными мячами.	2	Техника упражнений с набивными мячами.	Владеют техникой упражнений с набивными мячами.	Набивные мячи, свиток.
20.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	Техника упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	Владеют техникой упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	Свисток, маты гимнастические, гимнастическая стенка.
Самостоятельная работа обучающихся		4			
19-20	Разработать комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств.				
21-22	Выполнение комплексов утренней гимнастики.				
Баскетбол		10			
21.	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	Техника основных игровых элементов.	Владеют техникой основных игровых элементов. Знают технику безопасности игры.	Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
22.	Ловля и передача мяча.	2	Техника ловли и передачи мяча.	Умеют выполнять ловлю и передачу мяча.	Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
23.	Ведение мяча.	2	Техника ведения мяча.	Умеют выполнять ведение мяча.	Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
24.	Броски мяча в	2	Техника бросков мяча в корзину.	Умеют выполнять броски мяча в	Баскетбольные щиты,

	корзину.			корзину (с места, в движении, прыжком).	баскетбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
25.	Приемы овладения мячом.	2	Техника вырывания, выбивания, перехвата, накрывание мяча.	Умеют выполнять вырывание и выбивание мяча, перехват, накрывание.	Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
Самостоятельная работа обучающихся		8			
23-24	Написание реферата по теме: « История игры баскетбол»				
25-26	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол.				
27-28	Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола».				
29-30	Изучение жестов судьи в баскетболе.				
II семестр 50часов					
Лыжная подготовка		8			
26.	ТБ и ПМП при занятиях лыжным спортом.	2	Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умеют оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	Лыжи, лыжные ботинки, палки, крепления, мази.
27.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Владеют техникой лыжных ходов.	Лыжи, лыжные ботинки, палки, крепления, мази.
28.	Преодоление подъемов и препятствий.	2	Техника преодоления подъемов и препятствий.	Умеют преодолевать подъемы и препятствия.	Лыжи, лыжные ботинки, палки, крепления, мази.
29.	Переход с хода на ход.	2	Техника перехода с хода на ход.	Умеют выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Лыжи, лыжные ботинки, палки, крепления, мази.
Самостоятельная работа обучающихся		4			
31-32	Написание реферата по теме: «Первая помощь при травмах и обморожениях»				

33-34	Передвижения на лыжах по пересеченной местности.				
Волейбол		12			
30.	Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	Техника основных игровых элементов.	Владеют техникой основных игровых элементов. Знают технику безопасности игры.	Волейбольные стойки, волейбольные мячи. Секундомер, свисток.
31.	Передача мяча.	2	Техника передачи мяча.	Умеют выполнять передачу мяча.	Волейбольные стойки, волейбольные мячи. Секундомер, свисток.
32.	Подача мяча.	2	Техника подачи мяча.	Умеют выполнять нижнюю, верхнюю, боковую подачу мяча.	Волейбольные стойки, волейбольные мячи. Секундомер, свисток.
33.	Прием мяча.	2	Техника прием мяча.	Умеют выполнять прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	Волейбольные стойки, волейбольные мячи. Секундомер, свисток.
34.	Нападающий удар.	2	Техника нападающего удара.	Умеют выполнять нападающий удар.	Волейбольные стойки, волейбольные мячи. Секундомер, свисток.
35.	Блокирование.	2	Техника блокирования.	Умеют выполнять блокирование.	Волейбольные стойки, волейбольные мячи. Секундомер, свисток.
Самостоятельная работа обучающихся		8			
35-36	Написание реферата по теме: «История игры волейбол».				
37-38	Написание реферата по теме: «Достижения Отечественных волейболистов»				
39-40	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол.				
41-42	Изучение правил игры и соревнований в волейбол.				
Плавание		2			
36.	ТБ и ПМП	2	Сформированность знаний о	Умеют оказывать доврачебную помощь	Бишаева А.А. Физическая

	при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.		технике безопасности и первой медицинской помощи при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	пострадавшему. Знают технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
Самостоятельная работа обучающихся		2			
43-44	Написание реферата по теме: «Плавание. И его виды».				
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		28			
37.	Жим лёжа.	2	Техника жима лёжа.	Умеют выполнять жим лёжа.	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг.
38.	Разведение рук с отягощением лёжа.	2	Техника разведение рук с отягощением лёжа.	Умеют выполнять разведение рук с отягощением лёжа.	Свисток, атлетическая скамейка, гантели.
39.	Жим из-за головы сидя.	2	Техника жима из-за головы сидя.	Умеют выполнять жим из-за головы сидя.	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг.
40.	Приседания со штангой	2	Техника приседания со штангой (штанга за головой).	Умеют выполнять приседания со штангой (штанга за головой).	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг.
41.	Сгибание рук со штангой.	2	Техника сгибания рук со штангой.	Умеют выполнять сгибание рук со штангой.	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг.
42.	Тяга гантели в наклоне.	2	Техника тяги гантели в наклоне.	Умеют выполнять тягу гантели в наклоне.	Свисток, атлетическая скамейка, гантели.
43.	Подъем туловища.	2	Техника подъема туловища.	Умеют выполнять подъем туловища.	Свисток, маты гимнастические, гимнастическая стенка
44.	«Пуловер»	2	Техника упражнения «Пуловер».	Умеют выполнять упражнение «Пуловер».	Свисток, атлетическая

					скамейка, гантели.
45.	Становая тяга.	2	Техника выполнения становой тяги.	Умеют выполнять становую тягу.	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг.
46.	Тяга в наклоне.	2	Техника тяги в наклоне.	Умеют выполнять тягу в наклоне.	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг.
47.	Подъем плеч со штангой в руках.	2	Техника подъема плеч со штангой в руках.	Умеют выполнять подъем плеч со штангой в руках.	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг.
48.	Упражнения с гирей (рывок)	2	Техника рывка гири 16 кг.	Умеют выполнять рывок гири 16 кг.	Свисток, гиря 16 кг, 24 кг.
49.	Упражнения с гирей (толчок)	2	Техника толчка гири 16 кг.	Умеют выполнять толчок гири 16 кг.	Свисток, гиря 16 кг, 24 кг.
50.	Сдача контрольных нормативов по атлетической гимнастике.	2	Жим от груди, рывок гири 16 кг, подъем туловища за 1 мин.	Умеют выполнять контрольные нормативы по атлетической гимнастике.	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг, гиря 16 кг, 24 кг
Самостоятельная работа обучающихся.		4			
45-46	Написание реферата по теме: «Атлетическая гимнастика как вид самостоятельных занятий физической культурой».				
47-48	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.				
49-50	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.				

Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Использование УДМ, в том числе для осуществления КОД
III семестр 28 часов					
РАЗДЕЛ 1 Теоретическая часть		6			
51.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	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.	Используют показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Вносят коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
52.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального,	Знают требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Используют знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умеют определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владеют методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.

			психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
53.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	Обосновывают социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умеют использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применяют средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умеют использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
Самостоятельная работа обучающихся.		2			
51-52	Самоконтроль при занятиях физической культуры, его основные методы, показатели.				
РАЗДЕЛ 2 Практическая часть		65			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		18			
54.	Равномерный бег.	2	Бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	Умеют демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Секундомер, свисток.

55.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Умеют технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Сектор для прыжков. Секундомер, свисток.
56.	Прыжок в высоту способом «прогнувшись»	2	Техника прыжка в высоту способом «прогнувшись».	Умеют технически грамотно выполнять прыжок в высоту способом «прогнувшись»	Сектор для прыжков. Секундомер, свисток.
57.	Прыжок в высоту способом перешагивания.	2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	Умеют технически грамотно выполнять прыжок в высоту способом перешагивания	Сектор для прыжков. Секундомер, свисток.
58.	Прыжок в высоту способом перекидной.	2	Техника прыжка в высоту способом «перекидной».	Умеют технически грамотно выполнять прыжок в высоту способом перекидной	Сектор для прыжков. Секундомер, свисток.
59.	Прыжок в высоту способом «ножницы».	2	Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	Умеют технически грамотно выполнять прыжок в высоту способом «ножницы»	Сектор для прыжков. Секундомер, свисток.
60.	Метание гранаты.	2	Техника метания гранаты.	Умеют метать гранату.	Граната 700 гр. Граната 500 гр. Секундомер, свисток.
61.	Толкание ядра.	2	Техника толкания ядра.	Умеют толкать ядро.	Секундомер, свисток. Ядро.
62.	Сдача контрольных нормативов.	2	Бег на дистанцию 2000 метров, 100 метров. Прыжок в длину.	Умеют выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике.	Стартовые колодки, секундомер, свисток.

Самостоятельная работа обучающихся.		7			
53-54	Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».				
55-57	Самостоятельные занятия бегом.				
58-60	Самостоятельные занятия спортивной ходьбой.				
Волейбол		4			
63.	Тактика игры.	2	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.	Владеют тактикой игры в нападении, тактика игры в защите.	Волейбольные стойки, волейбольные мячи. Секундомер, свисток.
64.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	Техника и тактика игры в волейбол.	Знают правила соревнований по волейболу.	Волейбольные стойки, волейбольные мячи. Секундомер, свисток.
Самостоятельная работа обучающихся.		4			
61-62	Написание реферата по теме: «Тактика игры, стили игры»				
63-64	Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите.				
IV семестр 43 часа					
Лыжная подготовка		6			
65.	Тактика лыжных гонок.	2	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Умеют разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании.	Лыжи, лыжные ботинки, палки, крепления, мази.
66.	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	Прохождения дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Умеют преодолевать дистанцию 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Лыжи, лыжные ботинки, палки, крепления, мази.
67.	Сдача на оценку техники лыжных ходов.	2	Одношажный, двушажный, бесшажный лыжный ход.	Демонстрируют технику лыжных ходов.	Лыжи, лыжные ботинки, палки, крепления, мази.
Самостоятельная работа обучающихся.		2			

65-66	Написание реферата по теме: «История лыжного спорта и его развитие»				
Гимнастика		10			
68.	Упражнения для коррекции нарушений осанки, для коррекции зрения.	2	Техника упражнений для коррекции нарушений осанки, для коррекции зрения.	Владеют техникой упражнений для коррекции нарушений осанки, для коррекции зрения.	Свисток, маты гимнастические, гимнастическая стенка.
69.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	Техника упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Владеют техникой упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Свисток, маты гимнастические, гимнастическая стенка.
70.	Висы и упоры.	2	Техника висов и упоров.	Владеют техникой висов и упоров.	Турник, маты, свисток.
71.	Стойки: на лопатках, голове, руках, «мост».	2	Техника стоек: на лопатках, голове, руках, «мост».	Владеют техникой стоек: на лопатках, голове, руках, «мост».	Свисток, маты гимнастические, гимнастическая стенка.
72.	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2	Юноши -Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Девушки - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - Наклон вперед из положения	Владеют техническими приемами и двигательными действиями для выполнения контрольных нормативов по гимнастике.	Свисток, маты гимнастические, турник, гимнастическая стенка.

			стоя с прямыми ногами;		
Самостоятельная работа обучающихся.		4			
67-68	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.				
69-70	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.				
Плавание		2			
73.	Самоконтроль при занятиях плаванием.	2	Основные способы самоконтроля при занятиях плаванием.	Владеют знаниями самоконтроля при занятиях плаванием.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014., ресурсы интернета.
Самостоятельная работа обучающихся.		2			
71-72	Написание реферата по теме: «Значение занятий по плаванию для укрепления организма студента».				
Баскетбол		4			
74.	Тактика игры	2	Тактика игры в баскетбол.	Знают основные элементы тактики игры в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
75.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	Техника и тактика игры в баскетбол.	Умеют выполнять технику игровых элементов на оценку.	Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
Самостоятельная работа обучающихся.					
73-74	Написание реферата по теме: «Достижения Отечественных баскетболистов».				
75-76	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.				
Футбол		12			
76.	Правила игры. Техника безопасности и игры.	2	Техника основных игровых элементов.	Владеют техникой основных игровых элементов. Знают технику безопасности игры.	Футбольные ворота, футбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
77.	Удар по	2	Техника удара по летящему мячу	Умеют выполнять удар по летящему	Футбольные ворота,

	летящему мячу средней частью подъема ноги.		средней частью подъема ноги.	мячу средней частью подъема ноги.	футбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
78.	Удары головой.	2	Техника удара головой.	Умеют выполнять удары головой на месте и в прыжке.	Футбольные ворота, футбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
79.	Остановка мяча.	2	Техника остановки мяча.	Умеют выполнять остановку мяча ногой, грудью.	Футбольные ворота, футбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
80.	Отбор мяча.	2	Техника отбора мяча.	Умеют выполнять выбивание мяча, перехват.	Футбольные ворота, футбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
81.	Тактика игры	2	Тактика игры в футбол.	Знают основные элементы тактики игры в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам футбола. Игра по правилам.	Футбольные ворота, футбольные мячи, манишки. Секундомер, свисток.
Самостоятельная работа обучающихся.		6			
77-78	Написание реферата по теме: «Техника и тактика игры в футбол».				
79-80	Изучение правил игры и соревнований в футбол.				
81-82	Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите.				
Армрестлинг		6			
82.	Круговая тренировка.	2	Методика круговой тренировки.	Владеют методикой круговой тренировки.	Свисток; атлетическая скамейка; штанга 30 кг, 40 кг, 60 кг, гиря 16 кг, 24 кг маты гимнастические, гимнастическая стенка.
83.	Правила соревнований. Техника борьбы.	2	Техника борьбы на правой и левой руке.	Владеют техникой борьбы на правой и левой руке.	Армстол, весы, тренажеры, эспандеры.
84.	Тактика	2	Умение использовать различные	Владеют техникой борьбы.	Армстол, весы, тренажеры,

	борьбы.		способы ведения борьбы для одержания победы в схватке.		эспандеры.
Самостоятельная работа обучающихся.		3			
83-84.	Написание реферата по теме: «Основы техники борьбы в армрестлинге».				
85.	Написание реферата по теме: «История армрестлинга».				
85.	Дифференцированный зачет.	3		Владеют техническими приемами и двигательными действиями для выполнения дифференцированного зачета.	Секундомер, свисток. Перекладина.
ВСЕГО ЧАСОВ		171			
ВСЕГО ЧАСОВ самостоятельной работы		85			

8.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:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного 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, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- открытые спортивные площадки для занятий: волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков.

- тренажеры в тренажерном зале;
- мяч малый (теннисный);
- столы для настольного тенниса;
- обруч гимнастический;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м.);
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- ворота для мини-футбола;
- сетка для ворот мини-футбола;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей;
- секундомер;
- весы медицинские;
- аптечка медицинская.
- лыжный инвентарь

9. 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).

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.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

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.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru
(Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт:
Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической
подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

11. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Форма контроля и оценивания
1. личностные: - 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 профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	тестирование, наблюдение, дифференцированный зачет

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;	
2. <i>метапредметных</i>: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; Регулятивные УУД Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых	тестирование, наблюдение, дифференцированный зачет

результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

- 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;

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: – определять возможные роли в совместной деятельности; – играть определенную роль в совместной деятельности; – определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; – строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; – корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); – критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; – предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; – выделять общую точку зрения в дискуссии; Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
<i>3. предметные:</i> - 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	тестирование, наблюдение, дифференцированный зачет

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).	
---	--