


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


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

 В.П. Кузиева  
« 21 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 Р.М. Сабитов  
« 21 » 03 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 «Физическая культура»**

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

**Квалификация:**

Сварщик ручной дуговой сварки  
плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки  
неплавящимся электродом в защитном газе

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 1 год 10 мес.  
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального  
образования** – технологический

г. Нижнекамск 2023 г.

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

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

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчики:

Шабуров Ильяс Рафаилович - преподаватель физической культуры

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

Протокол заседания МЦК № 8 от « 13 » марта 2023 г.

Председатель МЦК 

Валеева Г.З.

## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ.....	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2.2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	4
2.3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК 00 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью цикла учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) Дисциплина входит в раздел ФК

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.и ЛР03, ЛР09 ЛР13,

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках изучения дисциплины осваиваются умения (-далее У), знания (-далее З), элементы профессиональных (-далее ПК) и общих компетенций (-далее ОК), личностные результаты воспитания(-далее ЛР

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 03 ЛР 09 ЛР.13	<p>У.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У.2 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.</p> <p>У.3Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>У.4 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>3.1. Основы здорового образа жизни Роль прикладной физической культуры профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>3.2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии.</p> <p>3.3. Правила и способы планирования системы физических упражнений различной направленности, способы контроля физического развития и физической подготовленности.</p> <p>3.4 Знать контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>

**Код и наименование ПК, ОК, ЛР., элементы которых формируются при освоении дисциплины:**

Код ОК, ЛР	Наименование общих и профессиональных компетенций и личностных результатов
ОК 04.  ЛР 03.  ЛР.13	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p> <p>Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные</p>

	требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ОК 08.  ЛР 09.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ПК 1.9	Проводить контроль сварных соединений на соответствие геометрическим размерам, требуемым конструкторской и производственно-технологической документации по сварке

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины физическая культура и виды учебной работ *по профессии:*

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
Практические занятия	26
теоретические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
Промежуточная аттестация (Итоговая аттестация по ФК) в форме дифференцированного зачета за счет ч. по П.З.	2

## 2.2. Тематический план

учебной дисциплины **ФК.00 «Физическая культура»**

по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

№ п/п	Наименование разделов, тем	Макс. учеб. нагруз ка обучаю щегося	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятель ная работа обучающего я
			всего	теория	п/р	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>8</i>
	3 семестр	48	32	4	28	16
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>2</b>
<b>2.</b>	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	4	4		2
<b>3.</b>	<b>Раздел 2 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>	<b>42</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	<b>14</b>
<b>4.</b>	Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	6	4		4	2
<b>5.</b>	Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	6	4		4	2
<b>6.</b>	Тема 2. 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	6		6	2
<b>7.</b>	Тема 2.4. Гимнастика	6	4		4	2
<b>8.</b>	Тема 2.5. Волейбол	8	4		4	4
<b>9.</b>	Тема 2.6. Баскетбол	6	4		4	2
<b>10.</b>	Дифференцированный зачет	2	2		2	
<b>11.</b>	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>16</b>

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»**  
по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,	Объём часов	Уровень освоения	Коды осваиваемых элементов ПК. ОК.ЛР
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. Освоение системы знаний о прикладной физической культуре, ее значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.			ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Теоретическое занятие №1.</b> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Прикладная значимость видов спорта. Знакомство с комплексом ГТО	1	1	
	<b>Теоретическое занятие №2.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной направленности, их формы и содержание. Значение двигательной активности для организма и в профессиональной деятельности	1	1	
	<b>Теоретическое занятие №3.</b> Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	1	1	
	<b>Теоретическое занятие №4.</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки Тестирование (Тест №1)	1	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Презентация по темам: роль физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13

	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Подготовка реферата по теме: режим труда и отдыха	1		ПК.1.9
<b>Раздел 2 Профессионально - прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>		<b>42</b>		
<b>Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Прикладная значимость рекомендованных, специальных комплексов упражнений.	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 1</b> Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда; вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Практическое занятие №2</b> Разучивание комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения: простейших приемов самомассажа и релаксации; развитие способности к произвольному расслаблению мышц. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Презентация на тему: Вода и ее значение для организма	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Подготовка реферата на тему: Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.	1		
<b>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Прикладная значимость рекомендованных, специальных комплексов упражнений. методов и приемов	<b>4</b>		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Практическое занятие № 3</b> Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств: выносливости, прикладных двигательных умений и навыков	2	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Разучивание и совершенствование упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера; поднимание туловища за 1 мин.) для укрепления основных групп мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		



<b>Тема 2. 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b> Прыжки на скакалке за 1 мин	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Приседание 60 количество раз.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b> Роль легкой атлетики в развитии и совершенствовании жизненно важных двигательных качеств. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	6		
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2		
<b>Тема 2.4. Гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Челночный бег 4*100	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Потягивание груди с прыжка 30 раз	1		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Понятия «гибкость», «осанка», их значение для здоровья и физического развития, выполнение упражнений для развития гибкости	4		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Практическое занятия: №8</b> Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	2	2	
	<b>Практическое занятия: №9</b> Норматив выполнения упражнений: приседание 60 раз Подтягивание на высокой перекладине.	2	2	
	<b>самостоятельная работа</b>	2		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
<b>Тема 2.5. Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b> Прыжки(полный присед и прыжок в верх)	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b> Приседание на одной ноге, левый 10 раз, правый 10 раз	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Содержание учебного материала:</b> Основные правила игры в волейбол, индивидуальные тактические действия в нападении.	4		
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	2	2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	2	2	

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №11</b> Прием мяча сверху.	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b> Прием мяча с низу и нападающий удар.	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №13</b> Потягивание на низкой перекладине 15 раз.	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №14</b> Прыжки в длину с места 220 см.	1		
<b>Тема 2.6. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Тактика игры в баскетбол-командное нападение.	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча, броска мяча в корзину	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №15</b> Броски: 3х очковый бросок, штрафной бросок.	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №16</b> Бросок мяча левой правой рукой	1		
<b>Промежуточная аттестация(итоговая по дисциплине)</b>	Дифференцированный зачет	<b>2</b>	3	
	<b>Всего</b>	<b>48</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально –техническому обеспечению**

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

Оборудование учебного спортивного зала:

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

Оборудование спортивной площадки:

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

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

##### **3.2.1. Основные источники:** Электронно-библиотечная система ZNANIUM

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: Учебно-методическая литература. – М.: ИНФРА-М, 2022. – 197 с.

**Интернет-ресурсы:**

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

**3.3. Перечень дидактических средств обучения:**

- сборник упражнений;
- задания по нормативам ГТО.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «Физическая культура»

**4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и приема контрольных нормативов**

Результаты обучения по дисциплине (умения и знания, элементы компетенций ПК, ОК, и ЛР)	Основные показатели оценки результата обучения и воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знания: 3.1-3.4</b>		
<b>3.1.</b> Основы здорового образа жизни. Роль прикладной физической культуры профессиональном и социальном развитии человека	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Владение теоретическими знаниями основ здорового образа жизни	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
<b>3.2.</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии.	Характеристика условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии.	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
<b>3.3.</b> Правила и способы планирования системы физических упражнений различной направленности, способы контроля физического развития и физической подготовленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
<b>3.4.</b> Контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Перечисление контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Фронтальный опрос Контрольный тест №2
<b>Умения: У.1-У.4</b> <b>Элементы ОК:</b>		<b>Практическое занятия: №1-13</b>
<b>У.1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия: № 1-13
<b>У.2</b> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	Выполнение упражнений, применение средств, приемов профилактики перенапряжения, характерного для данной профессии	Практические занятия: №1-13 Самостоятельные работы №3-9
<b>У.3</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Выполнение упражнений, способствующих развитию профессионально значимых физических	Практические занятия: №1-13 Самостоятельная работы №10-16

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	качеств, группы мышц, участвующих в трудовой деятельности	
<b>У.4</b> Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2)
<p><b>ОК 04.</b> ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p><b>ЛР.03</b> Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p> <p><b>ЛР.13</b> Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умело взаимодействовать в коллективе, в спортивной команде в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий.</li> <li>-соблюдать нормы спортивного правопорядка</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности;</li> <li>-основы проектной деятельности;</li> <li>-нормы спортивного правопорядка</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся в процессе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тестовых заданий;</li> <li>- контрольных нормативов;</li> <li>-практических занятий №1-13;</li> <li>-заданий по самостоятельной работе</li> </ul> <p>Участие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в спортивных секциях;</li> <li>-в спортивных мероприятиях</li> </ul> <p>Системная оценка (<i>самооценка</i>) студентом своей деятельности в течение всего периода обучения</p> <p>Оценка выполнения комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками самоконтроля и оценки.</p> <p><b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине)</b></p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Защита портфолио личностных достижений</p>
<p><b>ОК08.</b>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>ЛР.09</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-пользоваться средствами профилактики</li> </ul>	

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	перенапряжения, характерными для данной профессии <b>Знания:</b> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии, средства профилактики перенапряжения	(при наличии)
<b>31-34 У1-У.4</b>		<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине)</b> дифференцированный зачет