Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

«Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для студентов специальностей

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация программист

Красноярск 2021

Составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНОСтарший методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Клачкова«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. | УТВЕРЖДАЮЗаместитель директора по учебной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Полютова«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии общеобразовательного цикла №1

 Протокол № 1 от «10 » сентября 2021г.

Председатель ЦК Н.Н. Немкова

АВТОРЫ: Л.Н.Бурунова ,И.В.Леонтьева ,В.Н.Трапезников, преподаватели физической культуры КГБПОУ ККРИТ

**СОДЕРЖАНИЕ**

 **Стр.**

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 13**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 15**

 **ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1. Объём учебной дисциплины Физическая культура и виды учебной работы по семестрам

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объём часов |
| По дисциплине | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **222** |  |  | 38 | 52 | 26 | 54 | 28 | 24 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **194** |  |  | 34 | 46 | 22 | 48 | 24 | 16 |
| В том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теория | 12 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практические работы | 170 |  |  | 30 | 42 | 18 | 44 | 20 | 16 |
| контрольные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| самостоятельные ПР |  |   |   |  |  |  |  |  |  |
| консультация | 12 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **28** |  |  | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 |
| В том числе:- Лёгкая атлетика, кроссовые пробежки.Спортивные игры:- Баскетбол: (изучение правил игры, специальные упражнения баскетболиста).- Волейбол (упражнения ОФП, специальные упражнения волейболиста).- Лыжи- Гимнастика: (упражнения для развития выносливости, кросс, ОФП).-Турпоход |  |  |  | 22 | 24 | 24 | 24 | 22 | 22 |
| Итоговая аттестация в форме |  |  |  | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | Д/З |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**1.1.Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в программах профессиональной подготовки по профессиям технических специальностей.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требование к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины учащийся должен

уметь:

‒ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

‒ выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

В результате изучения учебной дисциплины учащийся должен

знать:

‒ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

‒ основы здорового образа жизни

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результатов обучения** |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. |
| ОК 7 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** |  |
| **Объем образовательной программы** | **222** |
| в том числе: |
| теоретическое обучение | 12 |
| лабораторные работы (если предусмотрено) | ‒ |
| практические занятия (если предусмотрено) | 170 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | ‒ |
| консультация | 12 |
| **Самостоятельная работа[[1]](#footnote-1)** | 28 |
| **Промежуточная аттестация [[2]](#footnote-2)** | **12** |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторных работ и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
| **Тема 1.1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. | **Содержание учебного материла** | **2** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
|  |  |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Выполнение комплексов утренней гимнастики
2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений
 |  |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **32** |  |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **8** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| 1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. |
| 2.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| **Практические занятия по легкой атлетике**1. Техника безопасности на занятиях по л/а.
2. Обучение по разучиванию и совершенности техники двигательных действий
3. Развитие и совершенствованию двигательных качеств и способностей:
* -воспитание быстроты
* -воспитание скоростно-силовых качеств
* -воспитание выносливости
* -воспитание координационных способностей
 |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
 | **2** |  |
| **Тема 2.2. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | **8** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, от отскоком от пола. Броски мяча в кольцо с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра. |
| **Практические занятия**1. Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.
2. Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры
3. Воспитание двигательных действий:

-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
|  | 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий
 |  |  |
| **Волейбол.** Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | **4** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  |
| **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу головой, ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра. | **4** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  |
| **Тема 2.3. Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала.**Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъёмы. Прохождение дистанций на 5км и 10 км. | **6** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия**1. Теоретические сведения и техника безопасности на уроках
2. Техника обучения и совершенствование изучаемого вида спорта.
3. Воспитание двигательных качеств:

-воспитание выносливости-воспитание координации движений-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание гибкости 4. Выполнение элементов техники лыжных ходов на оценку |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Катание на лыжах в свободное время.
 |  |
|  **зачёт** | **2** |  |
| **Итого 3 за семестр** | **34** |
|  | **Консультация** | **2** |
| **4 СЕМЕСТР** |  |
| **Тема 2.3. Лыжная подготовка (продолжение)** | **Содержание учебного материала.**Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъёмы. Прохождение дистанций на 5км и 10 км. | **6** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
|  | **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках2.Техника обучения и совершенствование изучаемого вида спорта.3.Воспитание двигательных качеств:-воспитание выносливости-воспитание координации движений-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание гибкости 4. Выполнение элементов техники лыжных ходов на оценку |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1.Катание на лыжах в свободное время. | **2** |  |
| **Тема 2.2. Спортивные игры (продолжение)** | **Содержание учебного материала** |
| **Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, от отскоком от пола. Броски мяча в кольцо с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра. | **10** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках. 2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Волейбол.** Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | **10** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу головой, ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра. | **10** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика****(продолжение)** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | **6** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия по легкой атлетике**1.Техника безопасности на занятиях по л\а.2.Обучение по разучиванию и совершенности техники двигательных действий3.Развитие и совершенствованию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | **2** |  |
| **Зачёт** | **2** |  |
| **Итого за 4 семестр** | **46** |
|  | **Консультация** | **2** |
| **5 СЕМЕСТР****РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
| **Тема 1.1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. | **Содержание учебного материла** | **2** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Выполнение комплексов утренней гимнастики
2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений
 |  |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **22** |  |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| **Практические занятия по легкой атлетике**1.Техника безопасности на занятиях по л\а.2.Обучение по разучиванию и совершенности техники двигательных действий3.Развитие и совершенствованию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | **2** |  |
| **Тема 2.2. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | **4** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, от отскоком от пола. Броски мяча в кольцо с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра. |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
|  | 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  |  |
| **Волейбол.** Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | **4** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  |
| **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу головой, ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра. | **4** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Тема 2.3. Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала.**Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъёмы. Прохождение дистанций на 5км и 10 км. | **4** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия**1. Теоретические сведения и техника безопасности на уроках
2. Техника обучения и совершенствование изучаемого вида спорта.
3. Воспитание двигательных качеств:

-воспитание выносливости-воспитание координации движений-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание гибкости 4. Выполнение элементов техники лыжных ходов на оценку |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Катание на лыжах в свободное время.
 | **4** |
|  **зачёт** | **2** |  |
| **Итого 5 за семестр** | **26** |
|  | **Консультация** | **2** |
| **Тема 2.3. Лыжная подготовка (продолжение)** | **Содержание учебного материала.**Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъёмы. Прохождение дистанций на 5км и 10 км. | **10** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках2.Техника обучения и совершенствование изучаемого вида спорта.3.Воспитание двигательных качеств:-воспитание выносливости-воспитание координации движений-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание гибкости 4. Выполнение элементов техники лыжных ходов на оценку |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1.Катание на лыжах в свободное время. | **4** |  |
| **Тема 2.2. Спортивные игры (продолжение)** | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
|  | **Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, от отскоком от пола. Броски мяча в кольцо с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра. | **12** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках. 2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
|  | 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Волейбол.** Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | **12** |  |
|  | **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
|  | 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу головой, ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра. | **10** |  |
|  | **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика****(продолжение)** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | **10** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия по легкой атлетике**1.Техника безопасности на занятиях по л\а.2.Обучение по разучиванию и совершенности техники двигательных действий3.Развитие и совершенствованию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | **2** |  |
| **Зачёт** | **2** |  |
| **Итого за 6 семестр** | **54** |
|  | **Консультация** | **2** |
| **РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
| **Тема 1.1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. | **Содержание учебного материла** | **2** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. |
| **Самостоятельная работа Обучающихся**1.Выполнение комплексов утренней гимнастики2.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений |  |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **22** |  |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| **Практические занятия по легкой атлетике**1.Техника безопасности на занятиях по л\а.2.Обучение по разучиванию и совершенности техники двигательных действий1. Развитие и совершенствованию двигательных качеств и способностей:

-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
 | **2** |  |
| **Тема 2.2. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | **6** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, от отскоком от пола. Броски мяча в кольцо с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра. |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
|  | 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  |  |
| **Волейбол.** Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | **4** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу головой, ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра. | **4** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  |
| **Тема 2.3. Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала.**Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъёмы. Прохождение дистанций на 5км и 10 км. | **4** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках2.Техника обучения и совершенствование изучаемого вида спорта.3.Воспитание двигательных качеств:-воспитание выносливости-воспитание координации движений-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание гибкости 4. Выполнение элементов техники лыжных ходов на оценку |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1.Катание на лыжах в свободное время. | **2** |
|  **зачёт** | **2** |  |
| **Итого 7 за семестр** | **28** |
|  | **Консультация** | **2** |
| **8 СЕМЕСТР** |  |
|  |  |
| **Тема 2.3. Лыжная подготовка (продолжение)** | **Содержание учебного материала.**Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъёмы. Прохождение дистанций на 5км и 10 км. | **4** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках2.Техника обучения и совершенствование изучаемого вида спорта.3.Воспитание двигательных качеств:-воспитание выносливости-воспитание координации движений-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание гибкости 4. Выполнение элементов техники лыжных ходов на оценку |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1.Катание на лыжах в свободное время. | **2** |  |
| **Тема 2.2. Спортивные игры (продолжение)** | **Содержание учебного материала** |  |  |
|  | **Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, от отскоком от пола. Броски мяча в кольцо с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра. | **4** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках. 2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
|  | 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Волейбол.** Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | **6** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости -воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
|  | 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу головой, ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра. | **2** |  |
| **Практические занятия**1.Теоретические сведения и техника безопасности на уроках.2.Техника обучения и совершенствования двигательных действий, технико-тактических приёмов игры3.Воспитание двигательных действий:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей 4. Тренировочные игры 5. Выполнение контрольных нормативов 6. Изучение техники отдельного элемента |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика****(продолжение)** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | **4** | **ОК 3****ОК 4****ОК 6****ОК7-8** |
| **Практические занятия по легкой атлетике**1.Техника безопасности на занятиях по л\а.2.Обучение по разучиванию и совершенности техники двигательных действий3.Развитие и совершенствованию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты-воспитание скоростно-силовых качеств-воспитание выносливости-воспитание координационных способностей |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | **2** |  |
| **Дифференцированный зачёт** | **2** |  |
| **Консультация** | **12** |
| **Итого за 8 семестр** | **24** |
|  | **Всего:** | **222** |

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

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.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Технические средства обучения:

‒ мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор);

‒ персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением.

**3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: ИЦ Академия, 2018 г.;

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. − 3-е изд., стер.− М.: КноРус, 2018. − 214 с.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов,

Г. А. Колодницкий. − 2-е изд., стер.−М. : КноРус, 2017.

Электронные учебники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : [учебник для НПО и СПО] А.А. Бишаева. − 3-е изд., стер. − М. : ИЦ Академия, 2011, 2012.(электронный учебник ).
2. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.− М. : КноРус, 2018. −181 с. − СПО. − ISBN 978-5-406-05218-1. .(электронный учебник ЭБС).
3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

– М. : КноРус, 2018. −256 с. − СПО. − ISBN 978-5-406-06281-4. ТОП- 50. (электронный учебник ЭБС).

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М., 2013.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012 г.

3. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание». – М.: Просвещение, 2013 г.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. – М., 2012.

 Электронные ресурсы

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) – Сайт по физической культуре.

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

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

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

**3.3. Общие требования к организации образовательного процесса**Теоретическую часть учебной дисциплины и практические занятия планируется проводить в учебных аудиториях, лабораториях и учебных мастерских, участие в организации производственной деятельности структурного подразделения
**3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**
 Требования к квалификации педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочника, и (или) профессиональных стандартах ( при наличии).
 Реализация основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины
 Опыт деятельности в организациях соответствующей профессионального цикла, эти преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года
**3.5. Обучение с применением элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**
 Изучение дисциплины БД.06.Физическая культура возможно с применением элементов электронного обучение и ДОТ. Электронный учебно-методический комплекс данной дисциплины разработан и размещен по ссылке: **https://googleclass.ru**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| ‒ знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;‒ знать основы здорового образа жизни‒ уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;‒ уметь выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений | ‒ характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;‒ сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;‒ пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;‒ обладает хорошей физической формой;‒ участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;- посещает спортивные секции‒ учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения: ‒ тестирования,‒ практической работы,‒ контрольной работы,‒ сдача контрольных нормативов  |

 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность знаний и умений, но и развитие общих компетенций (ОК).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки**  |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие | ‒ знание содержания актуальной нормативно-правовой документации; ‒ владение современной научной и профессиональной терминологией;‒ определение возможной траектории профессионального развития и самообразования |  ‒ контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося;‒ открытые защиты творческих и проектных работ |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | ‒ умение организовывать работу коллектива, команды; ‒ умение взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; ‒ знание основ проектной деятельности |  ‒ наблюдение за ролью обучающихся в группе во время обучения и при прохождении практик |
| ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. |  ‒ проявление чувства толерантности и гуманизма; ‒ проявление сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;‒ участие в общественной жизни, социальных программах для молодежи;‒ умение охарактеризовать значимость своей профессии (специальности) |  ‒ наблюдение за ролью обучающихся в группе при обучении, при прохождении практик  |
| ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | ‒ участие в мероприятиях по сохранении окружающей среды;‒ применение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;‒ направления ресурсосбережения в производственном процессе и бытовой жизни |  ‒ наблюдение за ролью обучающихся в группе при обучении, поведению на природе, при прохождении практик |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | ‒ использование комплекса упражнений по укреплению и сохранению здоровья;‒ применение приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; ‒ умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения |  ‒ наблюдение за ролью обучающихся в группе при обучении на практических занятиях, при прохождении практик |

1. Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для

 выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса). [↑](#footnote-ref-1)
2. Проводится в форме: зачета, дифференцированного зачета [↑](#footnote-ref-2)