

ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УР ГБПОУ
«СТАПМ им. Д.И. Козлова»
Н.В. Кривчун
«16» 06 2015 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования
(в машиностроении)*

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией
общеобразовательных, гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин

Председатель

 Котелкина Н.Е.
« 05 » 06 2015 г.

Составитель: Козлов В.В преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от «28» июля 2014 г. №831).

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена 13.02.11 Техническая

эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСИЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	18
6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	

Пояснительная записка

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний.

Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование обучающихся культуры здоровья.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ.

На занятиях обучающимся даются необходимые знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины - является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОС СПО

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента 344 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 172 часа;
- самостоятельной работы студента 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
обзорные занятия	4
лабораторно-практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	172
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работой	-
Подготовка докладов, рефератов по темам: «Основы здорового образа жизни», «Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена», Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений и занятий спортом. Разработка тестовых заданий Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние,. Совершенствование техники спортивной ходьбы в процессе самостоятельных занятий и т.д. Закрепление и совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	
Промежуточная аттестация аттестация в форме (указать)	Зачет, дифференцированный зачет

2.2 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа .		Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Теоретические сведения		2	
	1	Тема 1.1 Спорт в физическом воспитании. Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках.	1	
	2	Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие.	1	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа.		Не предусмотрено	
Раздел 2	Лёгкая атлетика Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью). Обучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		22	
		Практические работы № 1. Бег на короткие дистанции. 2. Прыжки в длину. 3. Бег на средние дистанции. 4. Бег на короткие дистанции. 5. Прыжки в длину. 6. Бег на средние дистанции. 7. Прыжки в высоту. 8. Метание гранаты. 9. бег на короткие дистанции 10. Бег на средние дистанции	12	

		Контрольная работа №1 Контрольная работа №2	2	
		Самостоятельная работа. Бег с равномерным и поворотным ускорением, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с отталкиванием, бег .	10	
Раздел 3		Гимнастика Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 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 на тренажерах. Комплекс утренней гимнастики	36	
		Практические работы № 11. Упражнения на перекладине. 12. Упражнения на брусьях. 13. Акробатика. 14. Опорный прыжок. 15. Упражнения на перекладине. 16. Упражнения на брусьях. 17. Акробатика. 18. Опорный прыжок. 19. Упражнения на перекладине. 20. Упражнение на брусьях. 21. Акробатика. 22. Опорный прыжок. 23. Упражнения на перекладине 24. Упражнения на брусьях	12	
		Контрольная работа №3 Контрольная работа №4	2	

	Самостоятельная работа. Упражнения общего воздействия для улучшения функциональной деятельности, интенсивные упражнения для всех частей тела, ходьба, бег, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания, бег и его разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в лазании и перелазании.	20	
Раздел 4	Волейбол 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, с 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 на тренажерах. Комплекс утренней гимнастики	34	
	Практические работы № 25. Прием мяча сверху. 26. Прием мяча снизу. 27. Передача мяча сверху. 28. Передача мяча снизу. 29. Подачи. 30. Нападающий удар. 31. Блокирование. 32. Техника игры в нападении. 33. Техника игры в защите. 34. Техника игры в нападении. 35. Техника игры в защите. 36. Техника игры в нападении. 37. Техника игры в защите. 38. Техника игры в нападении. 39. Тактика игры в защите 40. Тактика игры в нападении	16	
	Контрольные работа №5	12	

	Контрольная работа №6			
	Самостоятельная работа. Приседания на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, стартовые упражнения, прыжки вверх с поворотом в воздухе, использование упражнений из гимнастики, акробатики.		16	
Раздел 5	Баскетбол		34	
	Практические работы № 41. Передачи мяча 42. Ведение мяча 43. Остановки и передвижения. 44. Броски мяча. 45. Ловля и передача мяча. 46. Ведение и броски мяча. 47. Броски мяча после ведения. 48. Остановка и передвижения. 49. Техника игры в нападении. 50. Техника игры в защите. 51. Тактика игры в нападении. 52. Тактика игры в защите. 53. Тактика игры в нападении. 54. Тактика игры в защите. 55. Техника игры в нападении 56. Техника игры в защите		16	
	Контрольная работа №7		2	
	Контрольная работа №8			
	Самостоятельная работа. Быстрота отдельного движения, начальная быстрота, упр. для развития силы, упр. для развития быстроты, упр. для развития ловкости и гибкости.		16	
Раздел 6	Теоретические сведения		4	
	1	Тема 6.1 Проведение спортивных и массовых мероприятий.	1	
	2	Тема 6.2 Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре	1	
	практические работы		Не предусмотрено	

	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Массовые оздоровительные спортивные мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.	2	
Раздел 7	Легкая атлетика	24	
	Практические работы № 57. Бег на короткие дистанции. 58. Прыжки в длину. 59. Бег на средние дистанции. 60. Прыжки в высоту. 61. Эстафетный бег. 62. Метание гранаты. 63. Эстафетный бег. 64. Метание гранаты 65. Бег на короткой дистанции 66. Бег на средней дистанции	10	
	Контрольная работа №9	2	
	Контрольная работа №10		
	Самостоятельная работа. Бег. Стартовое ускорение, бег по повороту, прыжки с места, упражнения на дыхание	12	
Раздел 8	Гимнастика	30	
	Практические работы № 67. Упражнения на перекладине. 68. Акробатика. 69. Упражнения на брусках. 70. Опорный прыжок. 71. Упражнения на перекладине. 72. Акробатика. 73. Упражнение на брусках. 74. Опорный прыжок. 75. Упражнение на перекладине. 76. Акробатика. 77. Упражнение на брусках. 78. Опорный прыжок. 79. Упражнения на перекладине 80. Упражнения на брусе	14	

	Контрольная работа №11	2
	Контрольная работа №12	
	Самостоятельная работа. Упражнение в равновесии, упражнение в лазании, упражнение на восстановление дыхания, упражнение общего воздействия.	14
Раздел 9	Волейбол	32
	Практические работы № 81. Верхняя прямая подача. 82. Прямой подающий удар. 83. Верхняя боковая подача. 84. Блокирование нападающего удара. 85. Страховка у сетки. 86. Правила судейства. 87. Техника игры в нападении. 88. Техника игры в защите. 89. Тактика игры в нападении. 90. Тактика игры в защите. 91. Тактика игры в нападении. 92. Тактика игры в защите. 93. Техника игры в нападении 94. Техника игры в защите	14
	Контрольная работа №12	2
	Контрольная работа №13	
	Самостоятельная работа. Смена направлений в беге и резкой остановке, прыжки вверх с поворотом, стартовые ускорения, смена направлений в беге.	16
Раздел 10	Баскетбол	30
	Практические работы № 95. Ловля мяча с полуотскока. 96. Броски по кольцу в движении. 97. Передача мяча. 98. Ведение мяча. 100. Ловля высоко летящего мяча. 101. Передачи мяча в движении. 102. Правила судейства.	14

	103. Техника игры в нападении. 104. Техника игры в защите. 105. Тактика игры в нападении. 106. Тактика игры в защите. 107. Тактика игры в нападении. 108. Техника игры в нападении 109. Техника игры в защите 110. Контрольные работы. 111. Контрольные работы.	
	Контрольная работа №14	2
	Контрольная работа №15	
	Самостоятельная работа. Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития мышц, туловища, упражнения для развития ловкости и гибкости.	14
Раздел 11	Теоретические сведения	4
	Практические работы	Не предусмотрено
	Контрольные работы	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа. Прикладные физические и специальные виды спорта, жизненные умения и навыки, методы обеспечивающие достижения практических результатов.	2
Раздел 12	Легкая атлетика (4 курс)	20
	Практические работы № 112. Бег на короткие дистанции 113.Прыжки в длину 114.Бег на средние дистанции 115.Прыжки в высоту 116.Эстафетный бег 117.Метание гранаты 118. Бег на короткие дистанции 119.Бег на средние дистанции 120.Эстафетный бег 121.Эстафетный бег	10
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа. Прыжки с места, бег по повороту, стартовые	10

	ускорения, бег с отталкиванием, поворотные ускорения.	
Раздел 13	Гимнастика (4 курс)	20
	Практические работы № 122.Упражнение на перекладине 123.Акробатика 124.Упражнение на брусках 125.Опорный прыжок 126.Упражнения на перекладине 127.Акробатика 128.Упражнение на брусках 129.Опорный прыжок 130.Упражнение на перекладине 131.Упражнение на брусках	10
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа.. Упражнение для всех частей тела, упражнение на расслабления, упражнение на восстановление, бег и его разновидности	10
Раздел 14	Волейбол (4 курс)	20
	Практические работы № 132.Техника игры в нападении 133.Техника игры в нападении 134.Техника игры в защите 135.Техника игры в защите 136.Техника игры в нападении 137.Техника игры в нападении 138.Техника игры в защите 139.Техника игры в защите 140.Техника игры в нападении 141.Техника игры в нападении	10
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа.. Смена направлений в беге, прыжки вверх, прыжки со скамейкой, прыжки на двух ногах, упражнение из гимнастики.	10
Раздел 15	Баскетбол (4 курс)	24

	Практические работы № 142. Техника игры в нападении 143. Техника игры в нападении 144. Техника игры в защите 145. Техника игры в защите 146. Техника игры в нападении 147. Техника игры в нападении 148. Техника игры в защите 149. Техника игры в защите	8
	Контрольная работа №15 Контрольная работа №16 Контрольная работа №17 Контрольная работа №18 Контрольная работа №19 Контрольная работа №20	8
	Самостоятельная работа.. Быстрота отдельного движения, Упражнения для развития сил, упражнение для развития быстроты, упражнение для развития ловкости и гибкости	8
	Всего	332

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал», стадион (спортивную площадку), бассейн, лыжную базу, тренажёрный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).
- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический).
- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Интернет – источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал www.edu.ru
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ www.ed.gov.ru

Для студентов:

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
- 3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
- 4.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- 5.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

6.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

7.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

8.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

9.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

10.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

11.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

12.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
3Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
3Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от лавочки	10	8	2
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	7,3	8,0	8,3
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см)
 - подтягивание на перекладине (юноши,
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 60 м (без учета времени кроме F-70);
 - бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические работы №1-140 Контрольные работы 1-20

<i>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Устный опрос теоретического материала, выполнение самостоятельных работ
---	--

5.ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК, ПК

Название ОК, ПК	Технологии формирования ОК, ПК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение упражнений и заданий по дисциплине, анализ техники выполнения упражнений.
ОК 3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Двусторонние игры на уроках, игры эстафеты.
ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работа в группах, командные игры (волейбол, баскетбол)
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях, зарницах, стартах.

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменение	

