

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ,  
МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ СО «Гуманитарный  
колледж»

\_\_\_\_\_ И.А. Клименко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл*  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии  
общеобразовательных, математических и  
естественнонаучных дисциплин

\_\_\_\_\_ О.В. Джусоева

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ В.Н. Полосухина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Составитель: \_\_\_\_\_ Сокирко П.П., преподаватель ГБПОУ СО  
«Гуманитарный колледж»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза \_\_\_\_\_ Ершова Н.Н., методист ГБПОУ СО  
«Гуманитарный колледж»

Содержательная экспертиза \_\_\_\_\_ Шугуров Е.Б., преподаватель ГБПОУ СО  
«Гуманитарный колледж»

Внешняя экспертиза: \_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 12. 05. 2014 г. № 508

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения в рамках реализации ППССЗ СПО

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих общих компетенций:

#### **Общие компетенции**

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательных практических занятий 122 часов

самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>122</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
1. Подготовка рефератов	20
2. Изучение методики	14
3. Подготовка докладов	34
Выполнение упражнений	54
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачёта

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Раздел 1. Практико- теоретический</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры . Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования .Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		2
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Введение. Техника безопасности	2	
	2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	
	3. Метание гранаты	2	
	4. Бег на 100 метров	2	
	5. Кросс 1 км	2	
	6. Прыжки в длину с разбега.	2	
	7. Кросс на 2 км	2	
	8. Техника ведения мяча в баскетболе	2	
	9. Техника передачи мяча	2	
	10. Отработка броска в корзину	2	
11. Игра в баскетбол	2		

	12.Игра в баскетбол	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека »	2	
	2. Подготовить доклад на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни»	2	
	3. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счёт средств ФК»	2	
	4. Подготовить реферат на тему «История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре»	2	
	5. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены 21 века»	4	
	6. Подготовить доклад на тему « Олимпиады в 21 веке»	2	
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1</b> Методико-практические занятия. Физические способности человека.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника подачи мяча в волейболе. Подготавливающие прыжковые упражнения с имитацией блока. Постановка передвижения ногами при приёме мяча, приём снизу, приём сверху. Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам.		2
	<b>Практические занятия</b>		
	13. Техника подачи мяча в волейболе.	2	
	14. Техника приёма мяча.	2	
	15. Отработка навыков атаки в волейболе	2	
	16. Игра в волейбол. Зачет	2	
	17. Игра в волейбол	2	
	18. Опорный прыжок	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
7.Выполнить упражнения для повышения физической и умственной работоспособности.	12		
8.Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания	6		
<b>Раздел 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической</b>		<b>56</b>	



подготовки.			
<b>Тема 3.1</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Формы (виды) труда (умственный, физический). Режимы труда и отдыха. Динамика работоспособности в процессе труда и специфики профессионального утомления. Определение профессионально-значимых психических, физических качеств. Самостоятельная оценка уровня развития этих качеств, план развития. Использование «малых форм» физической культуры в режиме труда и учебы студентов. Причины возникновения утомления и переутомления, способы их профилактики средствами физической культуры и спорта.		2
	<b>Практические занятия</b>		
	19. Составление профиограммы осуществления ППФП	2	
	20. Проведение комплексов упражнений ППФП	2	
	21. Тесты контроля эффективности ППФП	2	
	22. Разработка специального комплекса упражнений	2	
	23. Проведение специального комплекса упражнений	2	
	24. Разработка занятий гимнастикой	2	
	25. Проведение комплексов гимнастических упражнений	2	
	26. Проведение комплекса программы физического самовоспитания	2	
	27. Проведение комплекса занятий гимнастикой	2	
	28. Проведение комплекса занятий гимнастикой	2	
	29. Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков	2	
	30. Проведение комплекса упражнений.	2	
	31. Проведение комплекса упражнений для формирования двигательного навыка	2	
	32. Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям	2	
	33. Проведение комплекса упражнений по физическому самовоспитанию.	2	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>9. Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p> <p>10. Подготовить доклад «Лечебная физкультура для профилактики детских заболеваний».</p> <p>11. Выполнить упражнения</p>	8 6 12	
<b>Раздел 4. Учебно-тренировочный.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1</b> Основы физической и спортивной подготовки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы формирования двигательного навыка.</p> <p>Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков.</p> <p>Овладение двигательным действием.</p>		2
	<b>Практические занятия</b>		
	34. Средства и методы спортивной тренировки.	2	
	35. Зачет	2	
	36. Проведение спортивной тренировки.	2	
	37. Спортивная тренировка.	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>12. Подготовить доклад «Профилактика травматизма»</p> <p>13. Выполнить упражнения</p>	4 6	
<b>Раздел 5. Учебно-тренировочный.</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 5.1</b> Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.</p>		2
	<b>Практические занятия</b>		

	38. Игра "лапта".	2	
	39. Удар по мячу.	2	
	40. Отработка техники ударов по мячу.	2	
	41. Отработка техники приёма мяча.	2	
	42. Отработка техники приёма и подачи мяча.	2	
	43. Игра в лапту по правилам. Зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 14.Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости. Особенности организации проведения занятий по спорту и играм».	6	
	15.Выполнить упражнения	8	
<b>Раздел 6.Учебно - тренировочный.</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 6.1</b> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Профилактические мероприятия для предупреждения спортивных травм. Реабилитационные мероприятия при занятиях физическими упражнениями. Восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.		2
	<b>Практические занятия</b>		
	44. Упражнения для профилактики травматизма.	2	
	45. Упражнения для реабилитации.	2	
	46. Гимнастика.	2	
	47. Комплекс гимнастических упражнений.	2	
	48. Силовая подготовка - пресс.	2	
	49. Правила игры в гандбол.	2	
50. Техника игры в гандбол.	2		

	51. Техника приёма и передачи мяча.	2	
	52. Отработка бросков по воротам.	2	
	53. Игра в гандбол.	2	
	54. Игра в гандбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	16. Подготовить реферат на тему «Общая выносливость, способы её развития».	6	
	17. Выполнить упражнения	12	
	18. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой».	6	
	19. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика Амосова».	4	
<b>Раздел 7. Контрольно-оценочный.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1</b> Информационный контроль над учебной деятельностью	Содержание учебного материала Организация контроля над учебной деятельностью. Структура педагогического процесса. Анализ личноно - деятельностного подхода как основы организации образовательного процесса.		2
	<b>Практические занятия</b>		
	55. Методы контроля над учебной деятельностью.	2	
	56. Зачёт	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	20. Подготовить доклад на тему «Совершенствование психофизических способностей»	4	
<b>Раздел 8. Контрольно - оценочный.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 8.1</b> Требования к уровню подготовки студентов.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	57. Эстафета.	2	

	58. Метание гранаты.	2	
	59. Бег на 100 метров.	2	
	60. Кросс на 1 км.	2	
	61. Дифференцированный зачёт.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	21. Подготовить доклад «Самоподготовка и самоконтроль физического развития».	4	
	22. Выполнить упражнения	4	
	<b>Всего:</b>	<b>244</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для лапты, волейбола, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 336 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2011. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. - 66 с.

3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2012. - 290с.
6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.
7. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2010. – 158 с.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2010. – 192 с.: ил.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010. – 192с.
11. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2010. – 160с.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2010. - 72 с.
13. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2010. - 23 с.
14. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.
15. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

#### **Интернет ресурсы:**

16. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

17. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.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, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая оценка; - традиционная система оценки за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и</p>

	<p>связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники преодоления дистанции до 3 км без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты <b>по ППФ</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	---

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательные результаты учебной дисциплины		Кол-во часов
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Тематика практических занятий № 1-61	122
Знать: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.		
№ 1-22	Самостоятельная работа студента	122

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**  
**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ (ОК)**

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, развития самостоятельной учебно-познавательной деятельности, проблемный метод, когнитивные методы, направленные на овладение принципами системного подхода к решению профессиональных задач и на демонстрацию эффективности и качества выполнения профессиональных задач
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	ИКТ, позволяющие обучающимся овладевать методами сбора, размещения, сохранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально-ориентированных информационных системах, проявления интереса к инновациям в области профессиональной деятельности
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Технологии, направленные на формирование у обучающихся готовности к социальному взаимодействию, способности свои устремления соотносить с интересами других людей, групп, команды, с руководством, с потребителями, использовать ресурсы других людей, цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге, проектный метод
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Практические занятия по профилактике производственного травматизма, принципы основ безопасности жизнедеятельности и основные приемы оказания первой медицинской помощи

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию
30.09.2016	<i>Действует на набор 2015-2018 года</i>	Ершова Н.Н.
30.09.2016	<i>Действует на набор 2016-2019 года</i>	Ершова Н.Н.