

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Академия технологии и управления"
(АНПОО «Академия технологии и управления»)**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 31.02.02 Акушерское дело

Новочебоксарск, 2020

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014г. N 969

Утверждена в составе ППСЗ по специальности 31.02.02 Акушерское дело

Организация - разработчик: АНПОО «Академия технологии и управления»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014г. N 969

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ.04 Физическая культура – учебная дисциплина общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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, нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа студентов (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме зачета 3,5,7 семестр, дифференцированного зачета (4,6,8) семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Средства физической культуры		
	3 семестр на базе основного общего образования 1 семестр на базе среднего общего образования	
Тема 1 Средства физической культуры	Содержание учебного материала Ознакомление обучающихся с основами валеологии. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	2/2
	Самостоятельная работа Составление дневника самоконтроля для организации здорового образа жизни, комплексов упражнений утренней, производственной гимнастики	3
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Кроссовая подготовка		
Тема 2.1.1. Оказание первой помощи при занятиях легкой атлетикой	Содержание учебного материала Теоретический. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах	2/4
Тема 2.1.2. Техника старта и финиша во время кросса	Содержание учебного материала Освоение высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование	2/6
Тема 2.1.3. Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала Освоение высокого и низкого старта. Бег на 100 м	2/8
Тема 2.1.4. Совершенствование техники эстафетного бега	Содержание учебного материала Освоение стартового разгона, финиширование. Эстафетный бег на 4×100, 4×400	2/10
Тема 2.1.5. Совершенствование техники и тактики длительного бега	Содержание учебного материала Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м	2/12
Тема 2.2. Прыжки		
Тема 2.2.1 Совершенствование техники прыжка в длину	Содержание учебного материала Освоение прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2/14
Тема 2.2.2 Совершенствование техники прыжка в высоту	Содержание учебного материала Освоение прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивание, ножницы перекидной	2/16
Тема 2.3. Метание		
Тема 2.3.1. Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала Метание гранаты весом 500г (девушки), 700г (юноши)	2/18
	Самостоятельная работа: выполнение утренних пробежек, совершенствование беговых, прыжковых упражнений	16
Раздел 3 Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол		
Тема 3.1.1. Правила и техника безопасности	Содержание учебного материала	

при занятиях волейболом	Теоретический. Правила игры. Техника безопасности игры	2/20
Тема 3.1.2. Совершенствование техники перемещения, передачи, подачи, нападающего удара	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар	4/24
Тема 3.1.3. Совершенствование техники приема мяча двумя руками	Содержание учебного материала Освоение приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону	4/28
Тема 3.1.4. Совершенствование техники приема мяча одной рукой	Содержание учебного материала Освоение приема мяча одной рукой в падении с последующим скольжением на груди, животе.	3/31
	Самостоятельная работа: посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	12
Дифференцированный зачет		2/33
Всего 3 (1) семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося - 66 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 33 часа; самостоятельной работы обучающегося 33 часа		
	4 семестр на базе основного общего образования 2 семестр на базе среднего общего образования	
Тема 3 Спортивные игры (продолжение)		
Тема 3.1. Волейбол (продолжение)		
Тема 3.1.5. Совершенствование тактики нападения	Содержание учебного материала Освоение тактики нападения	4/4
Тема 3.1.6. Совершенствование тактики защиты	Содержание учебного материала Освоение тактики защиты. Учебно-тренировочная игра	4/8
Тема 3.1.7. Совершенствование техники нападения и защиты	Содержание учебного материала Игра по упрощенным правилам волейбола	4/12
Тема 3.1.8. Совершенствование тактики нападения и защиты	Содержание учебного материала Учебно-тренировочная игра	4/16
	Самостоятельная работа: посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	13
Тема 3.2 Футбол		
Тема 3.2.1. Правила и техника безопасности при занятиях футболом	Содержание учебного материала Теоретический. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2/18
Тема 3.2.2. Совершенствование удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	Содержание учебного материала Освоение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	2/20

Тема 3.2.3. Обучение тактики игры в защите	Содержание учебного материала	
	Освоение тактики игры в защите. Учебная игра	4/24
Тема 3.2.4. Обучение тактики игры в нападении	Содержание учебного материала	
	Освоение тактики игры в нападении. Учебная игра	4/28
Тема 3.2.5. Совершенствование техники остановки и отбора мяча	Содержание учебного материала	
	Освоение остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	4/32
Тема 3.2.6. Совершенствование тактики нападения и защиты	Содержание учебного материала	
	Учебно-тренировочная игра (мини-футбол)	4/36
Тема 3.2.7. Совершенствование техники штрафных ударов	Содержание учебного материала	
	Стандарты, штрафные удары, Учебная игра	2/38
	Самостоятельная работа: посещение секций, совершенствование техники ударов, передач, изучение правил	12
Дифференцированный зачет		2/40
Всего 4 (2) семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов; самостоятельной работы обучающегося - 40 часов		
5 семестр на базе основного общего образования 3 семестр на базе среднего общего образования		
Раздел 4 Спортивные игры		
Тема 4.1. Ручной мяч		
Тема 4.1.1. Обучение тактики игры	Содержание учебного материала	
	Теоретический. Тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака	4/4
Тема 4.1.2. Совершенствование передачи и ловли мяча	Содержание учебного материала	
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча. Игра по правилам	4/8
Тема 4.2. Баскетбол		
Тема 4.2.1. Правила и техника безопасности на занятиях баскетболом	Содержание учебного материала	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола	3/11
Тема 4.2.2. Совершенствование техники броска мяча в корзину	Содержание учебного материала	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (в движении, прыжком). Учебно-тренировочная игра	4/15
Тема 4.2.3. Совершенствование техники броска мяча с дальней и средней дистанции	Содержание учебного материала	
	Броски мяча с дальней и средней дистанции, штрафные броски. Учебно-тренировочная игра	4/19
Тема 4.2.4. Совершенствование техники игры в защите	Содержание учебного материала	
	Техника игры в защите: перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика защиты, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Учебно-тренировочная игра	4/23

	Самостоятельная работа: посещение секций, совершенствование техники бросков, ведения мяча.	25
	Изучение тактических действий	
	Посещение плавательного бассейна, совершенствование техники в избранном способе плавания	
Зачет		2/25
Всего 5 (3) семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося 50 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 25 часа самостоятельной работы обучающегося - 25 часов		
	6 семестр на базе основного общего образования 4 семестр на базе среднего общего образования	
Раздел 5 Лыжная подготовка		
Тема 5.1 Правила и техника безопасности	Содержание учебного материала	
	Теоретический. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2/2
Тема 5.2 Обучение элементов тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала	
	Освоение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	2/4
Тема 5.3 Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Содержание учебного материала	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий	2/6
Тема 5.4 Совершенствование перехода с хода на ход	Содержание учебного материала	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2/8
Тема 5.5 Совершенствование прохождения длинных дистанций	Содержание учебного материала	
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	2/10
Тема 5.6 Обучение техники лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный; по переменной 2-х шажный, 4-х шажный ходы, коньковый ход.	2/12
Тема 5.7 Обучение техники преодоления подъемов	Содержание учебного материала	
	Техника преодоления подъемов; ступающим, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	4/16
Тема 5.8 Обучение техники преодоления спусков	Содержание учебного материала	
	Техника преодоления спусков: основной, высокой, низкой стойкой.	2/18
Тема 5.9 Обучение техники торможения	Содержание учебного материала	
	Техника торможения: упором одной и двумя лыжами.	2/20
Тема 5.10 Обучение техники поворота	Содержание учебного материала	
	Техника поворота: «Переступанием», «Углом».	2/22
	Самостоятельная работа: совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции по «Тропе здоровья» (до 30 км)	22
Тема 4.2. Баскетбол (продолжение)		

Тема 4.2.5 Обучение техники игры в нападении	Содержание учебного материала	
	Техника игры в нападении: тактика нападения, совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча	4/26
Тема 4.2.6 Совершенствование тактики игры	Содержание учебного материала	
	Правила игры по уличному баскетболу. Учебно-тренировочная игра	4/30
Тема 4.2.7 Совершенствование техники игры	Содержание учебного материала	
	Учебно-тренировочная игра	2/32
	Самостоятельная работа: посещение секций, совершенствование техники бросков, ведения мяча. Изучение тактических действий	12
	Посещение плавательного бассейна, совершенствование техники в избранном способе плавания	
Дифференцированный зачет		2/34
Всего 6 (4) семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 34 часа; самостоятельной работы обучающегося - 34 часа		
	7 семестр на базе основного общего образования 5 семестр на базе среднего общего образования	
Раздел 6. Гимнастика		
Тема 6.1 Обучение общеразвивающим упражнениям	Содержание учебного материала	
	Теоретический. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для коррекции зрения	2/2
Тема 6.2 Обучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	
	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). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2/4
	Самостоятельная работа: совершенствование силовых упражнений на снарядах, совершенствование координации движений	4
Раздел 7. Виды спорта по выбору (атлетическая и ритмическая гимнастика)		
Тема 7.1 Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	Содержание учебного материала	
	Теоретический. Техника безопасности занятий. Атлетическая гимнастика	2/6
Тема 7.2 Обучение кругового метода тренировки	Содержание учебного материала	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2/8
Тема 7.3 Обучение ритмической гимнастики	Содержание учебного материала	
	Ритмическая гимнастика.	2/10
Тема 7.4 Обучение индивидуально подобранных композиции	Содержание учебного материала	
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией,	2/12

	ритмом, темпом, пространственной точностью	
Тема 7.5 Обучение комплекса упражнений с профессиональной направленностью	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений	2/14
	Самостоятельная работа: посещение секций по видам, изучение комплексов по атлетической гимнастике и упражнений по ритмической гимнастике	10
Раздел 8. Конькобежный спорт		
Тема 8.1. Обучение технике бега по прямой и прохождения поворотов	Содержание учебного материала	
	Упражнения простого катания на коньках	2/16
Тема 8.2 Обучение технике падений, виды торможений, техника старта и стартового разгона	Содержание учебного материала	
	Техника падений, виды торможений, техника старта и стартового разгона	1/17
Тема 8.3 Обучение бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Бег на простых коньках на дистанции: 100 м, 150 м, 300 м, (юноши) и 100 м, 150 м, (девушки)	1/18
Тема 8.4 Обучение бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	
	Бег на простых коньках на дистанции: 500 м, 1000 м (юноши); 300 м, 500 м (девушки)	1/19
	Самостоятельная работа: посещение катка, прохождение дистанции (до 10 км)	6
Зачет		1/20
Всего 7 (5) семестр: максимальной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 20 часов; самостоятельной работы обучающегося - 20 часа		
	8 семестр на базе основного общего образования 6 семестр на базе среднего общего образования	
Раздел 9. Туризм		
Тема 9.1 Техника безопасности во время походов. Изучение техник и тактик преодоления маршрутов в группе	Содержание учебного материала	
	Техника безопасности во время туристских походов. Обучение технике и тактике преодоления маршрута в группе (техника движения по азимуту; техника движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов). Обучение технике и тактике преодоления маршрута в группе (техника движения по азимуту; техника движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов)	2/2
Тема 9.2 Обучение технике ориентирования, организации ночлега, приготовления горячего питания.	Содержание учебного материала	
	Обучение технике ориентирования на местности и определению точки стояния «Бивака» (на малых и больших привалах, на протяжении всего похода). Обучение технике организации ночлега и технике приготовления горячего питания (на протяжении всего похода)	2/4
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции (до 10 км)	4
Раздел 10. Спортивные бальные танцы		
Тема 10.1 Обучение европейской программе	Содержание учебного материала	

	Европейская программа (стандарт): <u>медленный вальс</u> , <u>танго</u> , <u>венский вальс</u> , <u>медленный фокстрот</u> и <u>квикстеп</u> .	2/6
Тема 10.2 Обучение латиноамериканской программе	Содержание учебного материала Латиноамериканская программа: <u>самба</u> , <u>ча-ча-ча</u> , <u>румба</u> , <u>пасодобль</u> и <u>джайв</u> .	2/8
Тема 10.3 Обучение движений и методики исполнения танца	Содержание учебного материала Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца. Разучивание танцевальных фигур и композиций. Музыкальное оформление	2/10
	Самостоятельная работа: изучение ходов, элементов, движений.	6
Раздел 11. Дартс		
Тема 11.1 Обучение техники броска	Содержание учебного материала Техника броска в дартсе.	2/12
Тема 11.2 Обучение отдельных элементов бросания дротиком	Содержание учебного материала Отработка отдельных элементов: подготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков.	2/14
Тема 11.3 Обучение тактики игры	Содержание учебного материала Тактика игры. Игра «Набор очков».	2/16
Тема 11.4 Обучение проведения самостоятельных занятий	Содержание учебного материала Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.	2/18
	Самостоятельная работа: изучение техники броска в дартсе, тактика игры, броски выпуск.	10
Дифференцированный зачет		2/20
Всего 8 (6) семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 20 часов; самостоятельной работы обучающегося - 20 часов		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа учебной дисциплины реализуется в спортивном зале и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, лыжи гоночные.

Шкафы для хранения учебно-методического обеспечения дисциплины.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- легкоатлетическая (беговая дорожка);
- элементы полосы препятствий.

Стрелковый тир:

- винтовка пневматическая МР-512 калибра 4,5 мм
- щит для мишеней
- барьер для стрельбы
- пулеулавливатель
- пули «Альфа» 4,5 мм

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. испр.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493с.

2. Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»); www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. www.school.edu.ru (Российский общеобразовательный портал)

5. <http://www.infosport.ru/minsport/> (сайт спортивная Россия)

6. <http://lib.sportedu.ru/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре)

7. http://gov.cap.ru/?gov_id=20 (Официальный портал органов власти Чувашской Республики)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	сдача возрастных нормативов по лёгкой атлетике (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину)	Устный опрос Тестирование Оценка выполнения практических работ Оценка выполнения упражнений Сдача нормативов ГТО Оценка выполнения индивидуальных заданий Зачет Дифференцированный зачет
	Играет в команде в спортивные игры (ручной мяч, баскетбол, волейбол) в соответствии с правилами	
	сдача возрастных нормативов по лыжной подготовке	
	сдача возрастных нормативов по конькобежному спорту	
	сдача возрастных нормативов по гимнастике	
	сдача возрастных нормативов по туризму	
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	наблюдается положительная динамика показателей учебной деятельности; проявляет интерес, самостоятелен, активен при выполнении упражнений; полностью выполняет все виды практических упражнений; активно участвует в спортивной жизни	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	выбирает средства деятельности и способы деятельности в соответствии с поставленной целью; рационально планирует и организует деятельность в соответствии с задачами при постоянном контроле ее выполнения; самостоятельно и эффективно предлагает способы коррекции деятельности в соответствии с целями и производственными возможностями на фоне постоянного самоконтроля, самокоррекции; своевременно сдает нормативы ГТО	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.	самостоятельно, обоснованно и своевременно принимает решения с оценкой возможных рисков и их последствий при выполнении практических упражнений, спортивных игр в стандартных и нестандартных ситуациях; эффективно контролирует свои действия; эффективно корректирует свои действия и принимает ответственность на основе анализа результатов деятельности.	

<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>правильно определяет и выбирает источник информации в соответствии с поставленной задачей информационного поиска;</p> <p>эффективно решает задачи деятельности на основе самостоятельного поиска, извлечения и обработки информации в соответствии с задачей информационного поиска;</p> <p>правильно представляет найденную информацию в доступном для других виде в соответствии с поставленными целями;</p> <p>содержательная характеристика выполненных индивидуальных заданий соответствует установленным требованиям</p>	
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>правильно оформляет результаты информационного поиска, учебной, профессиональной деятельности с использованием современного компьютерного обеспечения, глобальных информационных ресурсов (Интернет).</p> <p>целесообразно использует ИКТ при решении профессиональных задач;</p>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>эффективно планирует и организует работу в команде в условиях различных мнений;</p> <p>точно выполняет функциональные обязанности при работе в команде;</p> <p>проявляет мобильность при быстрой смене выполняемых заданий, рабочего места в целях взаимопомощи, взаимозаменяемости в процессе выполнения практических заданий, спортивных игр;</p> <p>оптимально выбирает средства коммуникации, формы общения с коллегами, на основе принципов профессиональной этики;</p> <p>эффективно решает профессиональные задачи группой студентов во время практических занятий</p>	
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.</p>	<p>правильно определяет профессиональные затруднения отдельных членов команды и средства их преодоления;</p> <p>обоснованно выбирает методы контроля за работой членов команды и правильно его осуществляет;</p> <p>объективно анализирует работу членов команды и ее результаты при реализации решения;</p> <p>эффективно корректирует работу команды на основе анализа результатов предыдущих операций, условий ситуации</p>	

<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.</p>	<p>правильно определяет собственные затруднения и средства их преодоления;</p> <p>самостоятельно выбирает тематику индивидуальных заданий;</p> <p>самостоятельно изучает научно-медицинскую информацию, отечественный и зарубежный опыт по тематике</p>	
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>точно и обоснованно определяет цели профессиональной деятельности с учетом ситуации;</p> <p>обоснованно определяет задачи для реализации поставленной цели с учетом ситуации;</p> <p>правильно выбирает оптимальные технологии для реализации целей и задач деятельности с учетом реальной практической ситуации</p>	
<p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p>	<p>проявляет толерантность и уважительное отношение к социальному статусу человека с соблюдением этических норм и правил поведения в обществе;</p> <p>проявляет толерантность и уважительное отношение к культурным, религиозным традициям человека с соблюдением этических норм и правил поведения в обществе;</p> <p>проявляет бережное отношение к историческому и культурному наследию.</p>	
<p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p>	<p>организовывает и осуществляет деятельность в соответствии с нравственно-этическими нормами общества;</p> <p>адекватно анализирует социальные, экономические и экологические последствия своей профессиональной деятельности;</p> <p>обеспечивает общественную безопасность при работе с кровью и другими биологическими жидкостями, обращении с медицинскими отходами</p>	
<p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>рационально организует рабочее место в соответствии с требованиями охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности;</p> <p>организовывает деятельность с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	

<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>соблюдает принципы здорового образа жизни; пропагандирует здоровый образ жизни личным примером; анализирует показатели собственного здоровья, регулярно занимается физической культурой и спортом; участвует в спортивно-массовых мероприятиях, в санитарно-просветительской работе; использует профессиональные знания и умения в целях укрепления собственного здоровья.</p>	
--	---	--