ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ИРКУТСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ

Согласовано
Директора ЧПОУ ИТЭП
_____ С.В. Суродина

Утверждаю
Директор ОГБПОУСО «ИРТ»
_____ Р.Л. Павлюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по профессиям технического профиля

Иркутск, 2020

СОГЛАСОВАНО	**УТВЕРЖДЕНО**
Методическим объединением	Методическим советом
«ИВТ. ОП»	ОГБПОУСО ИРТ
Протокол № 10	Протокол № 1
от «09 » июня 2020 г.	от «31» августа 2020 г.
Изменения в программу	**Изменения в программу**
Согласованы	**Утверждены**
Методическим объединением	Методическим советом
«ИВТ. ОП»	ОГБПОУСО ИРТ
Протокол № 9	Протокол № 6
от «20 » апреля 2021 г.	от «21» апреля 2021 г.

Разработчик:

Орешкова Елена Викторовна, преподаватель, ОГБПОУСО «Иркутский реабилитационный техникум».

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования технического профиля 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессий/специальностей среднего профессионального образования, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 года).

Рабочая программа разработана в соответствии рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259, письмо Минобрнауки России от 19.12.2014 № 06-1225), федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы СПО с получением среднего (полного) общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения по профессии среднего профессионального образования технического профиля 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Терманова Н.Б., мастер п/о ОГБПОУСО «ИРТ».

Содержательная экспертиза: Токарева И.А., методист ОГБПОУСО «ИРТ».

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 7

ОБЪЕМ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ 9

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ 133

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 16

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 20

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ 23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования физическая культура на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы 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 ОГБПОУСО «ИРТ» на освоение физической культуры по профессии среднего профессионального образования технического профиля 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации отводится

254 часа, в том числе 170 часов аудиторной нагрузки в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах ОПОП среднего профессионального образования.[1]

Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций. Раздел **1** включает изучение темы **1.5** «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста».

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение дисциплины при овладении студентами специальностью технического профиля. Резерв времени в объеме 96 часов направлен на изучение раздела **3** «Учебно-тренировочные занятия» темы **3.1** «Легкая атлетика» и **3.2** «Гимнастика и общая физическая подготовка».

Программой предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая:

- выполнение реферата по заданной теме с использованием информационных технологий;
- освоение физических упражнений различной направленности;
- занятия дополнительными видами спорта.

Контроль качества освоения дисциплины физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину традиционными методом – выполнение

[1] рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259, письмо Минобрнауки России от 19.12.2014 № 06-1225)

практических нормативов. Результаты текущего контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена по итогам изучения дисциплины в конце учебного года. Экзамен по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на её освоение, и выставляется на основании результатов выполнения практических нормативов.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины физической культуры студент должен:

знать/понимать:

- современное состояние физической культуры и спорта
- оздоровительные системы физического воспитания
- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену
- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельности.

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОБЪЕМ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Вид учебной нагрузки	**Объем часов по УП**	в том числе по курсам и семестрам					
		1 курс		**2 курс**		**3 курс**	
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Максимальная учебная нагрузка (всего час.)	**254**	52	84	46	72	-	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего час.)	**170**	34	56	32	48	-	-
в том числе:							
лабораторных и практических занятий	160	28	56	30	46	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего час.)	**84**	18	28	14	24	-	-
Промежуточная аттестация *(проставляется форма промежуточной аттестации в столбце соответствующего семестра)*					**Э**		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела /темы занятия	Количество часов				
		Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная (внеаудиторная) учебная работа	Обязательная аудиторная нагрузка	в том числе	
					теория	лаб. и практич. работы
1.	**Теория**	**16**	**6**	**10**	**10**	**-**
1.1.	Введение	2	-	2	2	-
1.2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	6	2	2	-
1.3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	2	2	-
1.4.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		2	2	-
1.5.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2		2	2	-
2.	**Учебно-методические занятия**	**8**	**-**	**8**	**-**	**8**
2.1.	Использование методов самоконтроля. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	-	2	-	2
2.2.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	-	2	-	2
2.3.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	-	2	-	2
2.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	2	-	2
3	**Учебно-тренировочные занятия**	**230**	**78**	**152**		**152**
3.1.	Легкая атлетика	76	26	50		50
3.2.	Гимнастика и общая физическая подготовка	154	52	102		102
	Итого:	**254**	**84**	**170**	**10**	**160**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Теоретическая часть

1.1. Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации предъявляет повышенные требования.

Демонстрации - *не предусмотрено*

Лабораторные работы - *не предусмотрено*

Практические занятия - *не предусмотрено*

Самостоятельная работа

Выполнить реферат по выбранной теме.

Раздел 2. Учебно-методические занятия

Практические занятия

2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении

2.2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

2.3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

2.4. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Самостоятельная работа .

Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2-4 часовой самостоятельной двигательной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Демонстрации - *не предусмотрено*

Лабораторные работы - *не предусмотрено*

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия.

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде физкультурной деятельности.

Практические занятия .

3.1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Специальные легкоатлетические и прыжковые упражнения. Челночный бег.

3.2. Гимнастика и общая физическая подготовка.

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, 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 вводной и производственной гимнастики. Комплексы упражнений на развитие общей выносливости. Комплексы упражнений на координацию движений.

Самостоятельная работа .

Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2-4 часовой самостоятельной двигательной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Демонстрации - *не предусмотрено*

Лабораторные работы - *не предусмотрено*

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытой спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая с перекладиной;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты, коврики гимнастические;
- беговая дорожка;
- велотренажеры;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- секундомер;
- штанга и скамья атлетическая;
- степплатформы;
- обручи;
- мячи большие (фитнесбол) ;

Оборудование открытой площадки:

- щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные, сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных
- мячи для мини-футбола
- лыжные комплекты

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 214 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017. — 256 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Для студентов

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 214 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017. — 256 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая

культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013 -170 с.

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2014. –296 с.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. − Тюмень, 2010 – 144 с.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014 - 520 с.
5. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. − СПб.: 2010 – 96 с.

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010 – 210 с.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012 – 120 с.
3. Решетников Н.В., Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. / Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – М.: 2010 – 192 с
4. Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М.: 2010 – 140 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.edu.ru

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.olympic.ru

Приложение 1

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Наименование темы**
Уметь:	
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	2.2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 2.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.1. Легкая атлетика. 3.2. Гимнастика и общая физическая подготовка.
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	2.1. Использование методов самоконтроля. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	2.3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 2.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.1. Легкая атлетика. 3.2. Гимнастика и общая физическая подготовка.
Знать:	
- современное состояние физической культуры и спорта	1.1. Введение 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- оздоровительные системы физического воспитания,	1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении

основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену	здоровья. 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности . 2.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности . 1.5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
Самостоятельная работа студента	
Уметь:	
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Организует самостоятельные занятия физической культурой и занятия спортом (доступным по состоянию здоровья) в различных спортивных клубах и кружках в ОГБПОУСО «ИРТ» или по месту жительства – в объёме не менее 2 часов в неделю.
Знать:	
- современное состояние физической культуры и	Написание реферата по выбранной теме теме.

спорта - оздоровительные системы физического воспитания, основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	

Приложение 2

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Формируемые общие компетенции (ОК)	**Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - Объяснительный метод. - Проблемный метод
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - Самостоятельная работа. - Проблемный метод. - Игровой метод.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	- Приобретение личного опыта, творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - Самостоятельная работа. - Игровой метод. - Репродуктивный метод.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в	- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение

профессиональной деятельности.	ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников. - Объяснительный метод. - Репродуктивный метод.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. - Проблемный метод. - Игровой метод.