

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
ИРКУТСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

*общеобразовательного цикла основной профессиональной
образовательной программы по профессиям технического профиля*

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 26.03.2015 г.

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 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645).

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: Дубровина Е.А., преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ».

Содержательная экспертиза: Дубровина Е.А., преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ».

Внешняя экспертиза:

ГБПОУ ИО Иркутский
техникум транспорта и
строительства

Руководитель физического
воспитания, преподаватель
физической культуры

Гусаков Игорь
Николаевич

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ	7
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ	11
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ	20
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	22

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 *зачета* по итогам изучения дисциплины в конце учебного года. Зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на её освоение, и выставляется на основании результатов выполнения практических нормативов и умений .

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 деятельностью.

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.

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 (специальность) предъявляет повышенные требования.

Демонстрации - *не предусмотрено*

Лабораторные работы - *не предусмотрено*

Практические занятия - *не предусмотрено*

Самостоятельная работа

Выполнить реферат по теме: «Здоровый образ жизни».

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 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 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, сенсорику. 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 гимнастические
- коврики гимнастические
- канат для перетягивания
- 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. 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

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

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 ОГБПОУ СО «ИРТ» или по месту жительства – в объёме не менее 2 часов в неделю.
Знать:	
- современное состояние физической культуры и	Написание реферата по теме: «Здоровый образ жизни»

<p>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.</p>	
--	--

Приложение 2

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Формируемые общие компетенции (ОК)	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>- 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;</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<p>- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - Объяснительный метод. - Проблемный метод</p>
<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и</p>	<p>Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки</p>

<p>коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>	<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельная работа. - Проблемный метод. - Игровой метод.
<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - Самостоятельная работа. - Игровой метод. - Репродуктивный метод.
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников. - Объяснительный метод. - Репродуктивный метод.
<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

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

