

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕМИЛУКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общепрофессиональный цикл**  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования

**по профессии**  
**43.01.09 Повар, кондитер**

Семилуки  
2019

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 года №1569 по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Составитель: Кульченкова Наталья Вячеславовна, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ ВО «СПК»

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательной подготовки  
Председатель ЦМК

*Л. В. Матвеева*  
Л. В. Матвеева  
19.06.2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР  
*Л. В. Соломина*  
Л. В. Соломина  
19.06.2019 г.

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза *Ретникова А. А. методист*  
ФИО, должность ГБПОУ ВО «СПК»

Содержательная экспертиза *Матвеева Л. В. председатель ЦМК*  
ФИО, должность ГБПОУ ВО «СПК»

**Внешняя экспертиза:**

Содержательная

экспертиза: *Годимова Н. С. декан факультета*  
ФИО, должность, полное название ОУ СПО или ВПО

*экономики и управления, зав. кафедрой  
сервиса и ресторанного бизнеса, д.т.н.,  
профессор ФГБОУ ВО «ВТЭИТ»*



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Название разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13
5. Приложение 1	15
6. Приложение 2	18
7. Приложение 3	20
8. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.	22

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**  
дисциплина ОП.09 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### Базовая часть

в рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 01-06, 08-10.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

Вариативная часть – не предусмотрено

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	40
<b>Обязательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	40
в том числе:	
лекции	не предусмотрено
уроки	не предусмотрено
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	40
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Консультации</b>	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	не предусмотрено
Промежуточная аттестация (консультации перед экзаменом + экзамен)	не предусмотрено
Промежуточная аттестация по семестрам: 6 семестр – дифференцированный зачет	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b>                      Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места».</li> <li>2. «Выполнение контрольных нормативов: бег 100м., прыжок в длину с места».</li> <li>3. «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива: бег 2000м.-девушки, 3000м.-юноши».</li> <li>4. «Овладение техникой старта, бега по дистанции, финиширования, выполнение контрольного норматива: метание гранаты 500гр.-девушки, 700гр.-юноши».</li> <li>5. «Овладение техникой толкания ядра. Выполнение контрольного норматива: бег 500м.-девушки, 1000м.-юноши».</li> </ol>	10
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>8</b>

	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника стоек волейболиста, перемещений на площадке. Техника верхней и нижней передач мяча. Техника подач мяча, приема мяча с подачи. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования и страховки у сетки. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>6. «Отработка стоек волейболиста, перемещений на площадке, техники верхней и нижней передач в парах. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча в парах сверху и снизу».</p> <p>7. «Овладение техникой подач мяча и приема мяча с подачи. Выполнение контрольного нормативов: подача мяча в определенную зону. Учебная игра».</p> <p>8. «Овладение техникой нападающего удара, блокирования, страховки у сетки. Учебная игра».</p> <p>9. «Отработка тактических действий игры в защите и нападении. Учебная игра».</p>	8
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p>		12
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения ведения, передач мяча и бросков по кольцу с места. Техника ведения и передач мяча в движении. Бросок мяча в кольцо – (ведение – 2 шага – бросок). Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещений в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Техника владения баскетбольным мячом. Тактические действия в защите и нападении.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p>	



	<p>10. «Овладение и закрепление техники выполнения ведения, передач мяча и бросков в кольцо с места. Выполнение контрольного норматива: передачи мяча в парах».</p> <p>11. «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и броска в кольцо после ведения. Выполнение контрольного норматива - ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>12. «Совершенствование техники выполнения штрафных бросков, ведения, ловли и передач мяча в колонне и кругу. Выполнение контрольного норматива – штрафной бросок. Учебная игра.»</p> <p>13. «Совершенствование техника выполнения перемещений на площадке с мячом и без мяча. Выполнение контрольного норматива: средний бросок».</p> <p>14. «Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра.»</p> <p>15. «Совершенствование технических приемов в баскетболе. Выполнение зачетной комбинации на время. Овладение тактическими действиями в защите и нападении. Игра по правилам».</p>	12
<b>Раздел 4. Футбол</b>		<b>4</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника ведения и передач мяча, ударов по воротам.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>16. «Овладение техникой ведения мяча, ударами по воротам. Учебная игра».</p> <p>17. «Выполнение контрольного норматива: ведение мяча «змейкой» с ударом по воротам. Овладение техникой ударов по воротам с разного расстояния».</p>	4
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>2</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника коррекции фигуры. Работа на тренажерах. Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользование средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>18. «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».</p>	2
<b>Раздел 6. ППФП. (Комплексы упражнений профессиональной</b>		<b>4</b>

<b>направленности).</b>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Комплексы упражнений по формированию осанки. Комплексы упражнений на согласование рук и ног с другими частями тела. Комплексы упражнений с предметами ( скакалка, теннисные мячи, гимнастические палки). Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p>	
	<p>19. «Освоение комплексов упражнений по формированию осанки, упражнений на согласование рук и ног с другими частями тела».          20. «Освоение комплексов упражнений с предметами (скакалка, теннисные мячи, гимнастические палки). Дифференцированный зачет».</p>	4
	<p><b>Всего:</b></p>	<b>40</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, площадки ГТО, многофункциональной спортивной площадки, наличия тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенки гимнастические, перекладины навесные универсальные; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, палки гимнастические, фишки, стартовые флажки, палочки эстафетные, секундомеры, рулетки.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, штанги, блины и замки для штанги, гири, мячи набивные, гранаты (500гр., 700гр.), ядра.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, волейбольные мячи, ворота для футбола, сетки для ворот футбольных, мячи футбольные, сетки для переноса мячей, ракетки для бадминтона, воланчики, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные мячи.

##### **Открытый стадион широкого профиля:**

Прыжковая яма, брусок отталкивания для прыжков в длину, шесты для лазания, турники уличные, шведская стенка, брусья уличные, лабиринт, рукоход уличный.

**Площадка ГТО:** спортивный комплекс Т-126, спортивный комплекс Т-47м, спортивный элемент мишень Т-46м, турник двойной ВР-18, скамейки для пресса.

**Многофункциональная спортивная площадка:** конструкция хоккейной коробки, комплект оборудования (баскетбольные стойки, комплект волейбола, комплект мини-футбола).

##### **Тренажерный зал:**

Тренажеры на разные группы мышц.

##### **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 реализации программы**

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Изд. центр «Академия», 2017. – 320 с.: ил. (Профессиональное образование).
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М.: МПГУ, 2018. - 64 с. – Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1036690>

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа:  
<http://school-collection.edu.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа:  
<http://www.minsport.gov.ru>
3. ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <http://www.gto.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета</p> <p>Оценка усвоения знаний обучающимися: устный опрос, тестирование.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на входе – начало учебного года, семестра;</li> <li>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоение темы программы.</li> </ul> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей/профессий.</p>	<p><b>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при проведении подготовительных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой</p>

		<p>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 обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения обучающимися функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b>  Оценка техники выполнения упражнений на силу, упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b>  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b>  Тесты по ППФП проводятся по каждой профессии (специальности).</p>
--	--	---

**5. Приложение 1.**  
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с) юн.	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 100 м	14,2	15,0	15,8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  - производственной гимнастики;  - релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег 100 м	17,2	18 .0	18 .6
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	18	15	12
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



## ТЕСТЫ ПО ППФК

№	Вид упражнения	Оценка юноши			Оценка девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Координационные: Челночный бег 3x10	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
2.	Скоростно-силовые: Прыжки в длину с места	240	225	210	195	180	170
3.	Концентрация внимания: прыжки со скакалкой в мин.	130	120	110	150	120	100
4.	Выносливость: 6-мин. бег	1500	1300	1100	1200	1100	1000
5.	Силовые: Поднимание штанги 20 кг.	30	25	20			
6.	Скоростные: Бег 30 м/сек	4.3	4.6	4.8	5.1	5.3	5.9
7.	Гибкость и выносливость: Поднимание туловища из положения лежа.	48	37	33	43	35	32
8.	Сила и внимание Подтягивание на перекладине (высокая, низкая)	15	12	10	18	12	10

## 6. Приложение 2

### ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Результаты (освоенные общие компетенции) *	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки		
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p>взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с обучающимися при проведении спортивных игр и соревнований, выполнении коллективных заданий (групповых упражнений),</li> <li>- выполнении комплексов физических упражнений профессиональной направленности;</li> <li>- с преподавателями в ходе обучения.</li> </ul>	<p>оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях (при участии в играх по видам спорта; при подготовке рефератов, докладов и т.д.);</li> <li>- при проведении зачетов по видам спорта,</li> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> <li>- выполнение контрольных нормативов по видам спорта.</li> </ul>		
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.				
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.				
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.				
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.				

<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>		
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>		
<p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>		
<p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>		

## 7. Приложение 3

### РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

ОК	Активные и интерактивные формы проведения занятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Практическое занятие с элементами дискуссии о значении физической культуры для будущей профессии.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Практические занятия с элементами беседы по содержанию прошедшего занятия.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Практическое занятие по выполнению контрольных нормативов по видам спорта.
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Практическое занятие с элементами круговой тренировки по отработке технических элементов.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Подготовка презентаций, отражающих информацию о видах спорта.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Практические занятия с элементами соревнования.

<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Практическое занятие по выполнению контрольных нормативов по видам спорта.</p>
<p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Практические занятия с использованием современных технологий в области физической культуры.</p>
<p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>	<p>Практические занятия с использованием современных технологий в области физической культуры.</p>

