

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Альметьевский профессиональный колледж»**

**«Рассмотрено»**

на заседании ЦМК

Председатель ЦМК

 /И.М.Газизова/

Протокол

№ 1 от «29» 08 2024 г.

**«Утверждено»**

Директор ГБПОУ

«Альметьевский  
профессиональный колледж»

 /А.Ф.Шарипова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
15.01.35 «Мастер слесарных работ»

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования 15.01.35 «Мастер слесарных работ»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и):

\_\_\_\_\_ Бикташова Р.Р. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол №1 от «29» августа 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5. Конкретизация результатов освоения дисциплины	14
6. Технология формирования ОК	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по подготовке квалифицированных рабочих и служащих 15.01.35 «Мастер слесарных работ»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, входит в технический профиль профессионального образования.

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

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

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

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК) (Приложение 2):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей 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 и 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:  
Всего учебная нагрузка обучающихся - 194 часа.  
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем-194 часа; в том числе  
практических занятий-194 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
Всего	168
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
практические занятия	168
самостоятельная работа	не предусмотрено
Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета	

## Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1		3	4
	<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>18</b>	
	Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Техника спринтерского бега, 100, (старт, стартовый разгон, бег по прямой, финиширование), учебная игра футбол.	2	
	Техника эстафетного бег, 4x 100 м (старт, стартовый разгон, техника передачи эстафетной палочки) учебная игра футбол.	2	
	КУ-бег 60м, 100 м.	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости, 500 м, развитие выносливости, 1000 м, учебная игра футбол.	2	
	КУ- 500 м.-девушки, 1000 м.- юноши.	2	
	Совершенствование техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (разбег, толчок, полет, приземление) учебная игра футбол.	2	
	КУ - прыжки в высоту, в длину с места, учебная игра футбол.	2	
	ГТО летние виды (100 м., кросс, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег, метание снаряда на дальность.	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>16</b>	
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Техника нападения.	2	2,3
	Техника перемещений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) учебная тренировочная игра.	2	
	Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведения), учебная тренировочная игра.	2	
	КУ - по технике игры (остановки, броски, ведение, повороты, владения мячом)	2	
	Техника защиты перемещения, (стойка, ходьба бег, прыжки, остановки, повороты), учебно-тренировочная игра.	4	
	Техника овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом)	2	
	КУ по технике защиты (выбивание, отбивание, накрывание, перемещения, овладение мячом, противодействия)	2	
<b>Всего в I семестре</b>	<b>32</b>		
	<b>II семестр</b>		
<b>Раздел 3. Лыжная</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременно-	2	

<b>подготовка</b>	одношажного хода, подводящие упражнения, прохождение дистанции до 2 км		
	Совершенствование попеременный двушажный подводящие упражнения, ход,	2	
	Совершенствование спусков и подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», «скользящим шагом»	2	
	Передвижение по пересеченной местности с умеренной скоростью, до 3 км КУ по технике спусков и подъемов	2	
	Техника попеременных ходов Техника спусков и подъемов.	2	
	Передвижение по пересеченной местности 3000-девушки, 5000 м-юноши, КУ соревнование юноши 5000 м, девушки – 3000 м, вольным стилем	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практическая часть.</b>		<b>18</b>
	<b>Совершенствование техники игры.</b>		<b>6</b>
	Исходные положения (стойки, ходьба, падения, прыжки), подачи (верхние: прямые, боковые, с вращением, без вращения; нижние: двумя руками, одной рукой; Передачи (верхние: двумя руками, одной рукой; нижние: двумя руками, одной рукой)	2	
	Нападающие удары (прямые, боковые с переводом) Блокирование (на месте, в движении)	2	
	КУ - по технике игры (подачи, нападающие удары, передачи мяча)	2	
	<b>Совершенствование тактики игры</b>		<b>4</b>
	Тактика защиты. Исходные положения (выбор места при подачи, при нападающем ударе, при страховке)	2	
	Передачи (передача прием с подачи, от нападающего удара) Блокирование (одиночное, групповое, зонное, подвижное) КУ - по тактике защиты	2	
	<b>Совершенствование тактики нападения</b>		<b>6</b>
	Исходные положения (выбор места, без смены места, при смене своей линии, при смене с выходом) Подачи (затрудняя комбинации, «на слабого», меняя способы)	2	
	Передачи для нападающего удара	2	
	Нападающие удары (с использованием времени и пространства, по центру, от края, с задней линии, с длинных передач, с коротких передач) КУ по тактике нападения	2	
	<b>Раздел 5 Легкая атлетика.</b>	<b>Практическая часть</b>	
Совершенствование бег на короткие дистанции 100,200, 400 м.		2	
Техника спринтерского бега (старт, стартовый разгон, бег прямой, финиширование), учебная игра		2	

	футбол.		
	Техника эстафетного бега (старт, стартовый разгон, передача эстафетной палочки), учебная игра футбол.	2	
	КУ- челночный бег 10х10 м.(сек), 100 м., эстафета 4х100 м., соревнование.	2	
	<b>Прыжки.</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники прыжки в длину с разбега., прыжки в длину с места.	2	
	КУ - прыжки в длину с разбега, с места	2	
	<b>Метание.</b>	<b>4</b>	
	КУ - подтягивание на высокой перекладине, метание гранаты на дальность.	2	
	Сдача норм ГТО летние виды	2	
	Зачёт	<b>2</b>	
	<b>Всего во II семестре</b>	<b>40</b>	
	<b>Шсеместр</b>		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>12</b>	<b>3,4</b>
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, учебная игра в футбол	2	
	КУ – бег 100 м., эстафета 4х100 м, соревнование. КУ – 500 м (девушки), 1000 м.(юноши)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, учебная игра в футбол	2	
	КУ – прыжка в длину с разбега, с места, учебная игра в футбол	2	
	Метание наряда на дальность граната 500 гр.(девушки), 700 гр.(юноши)	2	
	ГТО (летние виды)	2	
<b>Раздел 7. Спортивные Игры. Волейбол</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>14</b>	<b>3,2</b>
	Совершенствование техники игры (и.п. игрока, подачи, передачи мяча)	2	
	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования, учебная игра	2	
	Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое, зонное, подвижное) , учебная игра	2	
	Совершенствование тактики нападения. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	Совершенствование техники передач для нападающего удара, нападающие удары, учебная игра	2	
	Учебная игра с ранее разученными упражнениями. Соревнование.	2	
	Зачет	2	
	<b>Всего в III семестре</b>	<b>26</b>	
	<b>IV семестр</b>		
<b>Раздел 8. Лыжная</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>8</b>	<b>3,4</b>
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременных	2	



<b>подготовка</b>	ходов, прохождение дистанции до 3 км.		
	Совершенствование техники одновременных ходов, прохождение дистанции до 3 км, с умеренной скоростью	2	
	Совершенствование техники перехода с одновременного хода на попеременный ход, прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Совершенствование техники спусков и подъемов, прохождение дистанции до 3 км	2	
<b>Раздел 9. Спортивные игры</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>10</b>	<b>3,2</b>
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры, учебная игра.	2	
	Совершенствование тактики игры, учебная игра.	2	
	Совершенствование тактики нападения, учебная игра	2	
	Совершенствование тактики защиты, учебная игра.	2	
	Двусторонняя игра с заданиями. Соревнование	2	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м., учебная игра футбол.	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости бег 1000 м.	2	
	Совершенствование техники метания снаряда на дальность.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину, учебная игра в футбол	2	
	Зачет	<b>2</b>	
	<b>Всего в IV семестре</b>	<b>28</b>	

	<b>Всеместр</b>		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>22</b>	<b>2,3</b>
	ТБ на уроке легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции (высокий, низкий старт, стартовый разгон, финиширование);	4	
	Бег 100 м., эстафетный бег 4 x 100 м., равномерный бег на дистанции 3000 м.	4	
	Эстафетный бег 4 x 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 3000 м.	4	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег, толчок, полет приземление	4	
	Метание снаряда на дальность Граната, ядро	4	
	Зачет по нормативам	2	
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>20</b>	<b>2,3</b>
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	4	
	Технико-тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	4	

	Совершенствование техники игры, правила и судейство	4	
	Учебная тренировочная игра с заданиями.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	<b>Всего в V семестре</b>	<b>42</b>	
	<b>Практическая часть</b>	<b>42</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

Наименование	Характеристики товара
Оборудование и инвентарь спортивного зала	Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16 шт., обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., скакалки – 15 шт., набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели- утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт.,
Открытый стадион широкого профиля	Турник уличный – 1 шт., брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий , ворота футбольные – 2 шт., мячи футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», , рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

В конце изучения дисциплины предусмотрен контроль знаний в форме дифференцированного зачета и экзамена

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов: - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - метание снаряда на дальность; - прыжки в высоту; - прыжки в длину с разбега; - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).
Знать	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии основы ЗОЖ	зачет

## 5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты на дальность.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по бегу на короткие, длинные дистанции, прыжкам в длину, высоту, метание гранаты на дальность (700 гр-юноши, 500 гр.- девушки)</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности</li> <li>- технику бега</li> <li>- технику прыжка в длину и высоту</li> </ul>	<p>Беседа: Физические способности человека и их развитие (развитие быстроты, силы, выносливости,)</p>
<b>Тема 1.2. Волейбол</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка , перемещение, передачи, подачи, нападающий удар, приемы мяча двумя руками сверху, снизу, блокировка.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по техники и тактике игры в волейбол</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.</li> </ul>	<p>Правила проведения соревнований по волейболу, судейство.</p>
<b>Тема 1.3. Баскетбол</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, приемы техники и тактики защиты, нападения.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по техники и тактике игры в баскетбол.</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.</li> </ul>	<p>Правила проведения соревнований по баскетболу, судейство.</p>
<b>Тема 1.4. Гимнастика</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения, ОРУ в парах, с предметами и без, в движении, кувырок вперед, назад, акробатические соединения, работа на гимнастических снарядах.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения упражнений, акробатических соединений, работы на гимнастических снарядах.</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастики, выполнять простейшие приемы, работа на гимнастических снарядах, акробатических соединений,</li> </ul>	<p>Правила проведения соревнований по гимнастике и судейство.</p>
<b>Тема 1.5. Лыжный спорт</b>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технику ходов п.п, х.ш, 2х.ш.х 4х.ш.х, коньковый ход, подъемов, спусков.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения, прохождения дистанции на скорость ( юноши - 5 км, девушки – 3 км)</p>

<p><i>Знать:</i> - технику безопасности, технику ходов, спусков и подъемов, торможения.</p>	<p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам и судейство.</p>
<p><b>Тема 1.6. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)</b></p>	
<p><i>уметь:</i> - применять элементы ППФП для избранной профессии</p>	<p>Составлять методику и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p><i>Знать:</i> - прикладные виды спорта, навыки и умения.</p>	<p>Физические способности человека и их развитие (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)</p>

## 6 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Занятие с использованием учебного фильма, учебная дискуссия, практические занятия
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Практические занятия,
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Практические занятия Тестирование
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Практические занятия,
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Практические занятия,
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Практические занятия, деловая игра
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Практические занятия, игра, защита презентации
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Практические занятия,
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Практические занятия, учебная дискуссия