

**АДАптированная рабочая программа учебной
дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура**

(для студентов с инвалидностью (соматические заболевания))
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 года N 539, Письма Министерства просвещения РФ от 9 сентября 2022 года № 05-1999 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке (актуализации) и реализации примерных адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования").

СОДЕРЖАНИЕ

| | 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 |

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**, для студентов с инвалидностью (соматические заболевания).

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины предназначена для студентов с инвалидностью (соматические заболевания) в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа, адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями и личностными результатами:**

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. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.
- ОК 9. Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.
- ОК 10. Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.
- ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
- ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.

Освоение адаптированной рабочей программы по учебной дисциплине ориентировано на решение следующих задач:

- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для лиц с инвалидностью;
- повышение качества среднего профессионального образования лиц с инвалидностью;
- создание в колледже специальных условий, необходимых для получения среднего профессионального образования лицами с инвалидностью, их адаптации и социализации;
- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающихся с инвалидностью;
- формирование в колледже толерантной социокультурной среды.

При обучении студентов с инвалидностью, в том числе с соматическими заболеваниями, следует учитывать следующие особенности:

- Дозировать нагрузки. При необходимости организовывать дополнительные перерывы, сокращать интеллектуальные нагрузки, чередовать умственную и физическую активность.
- Предъявлять изучаемый материал с опорой на различные анализаторы.

- Соблюдать алгоритм занятия и заданий для самостоятельной работы. Нужно называть тему, ставить цель, сообщать и записывать план, выделять основные понятия и методы их изучения, указывать виды деятельности обучающихся и способы проверки усвоения материала.
- Активировать все компоненты учебной деятельности.
- Отбирать учебный материал. Предлагать к изучению основные положения преподаваемой дисциплины, уменьшать объём заданий. Перегрузка в процессе обучения отражается на состоянии здоровья и может приводить к его ухудшению.
- Использовать информационные технологии. Они предоставляют мультимедийную среду для изложения и активного восприятия информации.
- Дифференцировать задания по степени сложности с учётом возможностей обучающихся.
- Обеспечивать оптимальную пространственную и временную организацию образовательной среды.
- Максимально расширять образовательное пространство за счёт социальных контактов с широким социумом.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 114 |
| теоретические занятия | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 118 |

| | |
|---|-----|
| в том числе: | |
| самостоятельная работа | 118 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | | | |
| Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. | Содержание учебного материала Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках | 2 | 1 |
| Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. | Содержание учебного материала Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы 1.1.-1.2. учебной дисциплины. | 1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. 2. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.). 3. Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. | 3 | 3 |
| Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки. | Содержание учебного материала Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. | 2 | 1 |
| | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| <p>Тема 2.1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> | <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Развитие вестибулярного аппарата, Прыжковые упражнения с элементами вращения, Подтягивание на перекладине, отжимание, упражнения на укрепление брюшного пресса, лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы.</p> | 4 | 2 |
| | <p>Легкая атлетика:</p> <p>Специально беговые и специальные упражнения. Обучение, закрепление и совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег на короткие дистанции (100м, 200м.). Бег на средние дистанции (500м., 1000м.). Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности. Выполнение контрольных нормативов.</p> | 32 | 2 |
| | <p>Лыжные гонки:</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Обучение, закрепление и совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Обучение, закрепление и совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Подъем, спуск и торможения различными способами. Повороты на лыжах различными способами. Выполнение контрольных нормативов.</p> | 30 | 2 |
| | <p>Спортивные игры:</p> <p>Волейбол</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Обучение, закрепление и совершенствование техники подачи мяча через сетку.</p> | 22 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----|---|
| | <p>Правила игры и расстановка игроков на площадке.</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча (от груди, из-за головы, от пола).</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники броска в кольцо с линии штрафного броска.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> | 20 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы 2.1. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. 2. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, 3. Профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). 4. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий 5. Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. 6. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. 7. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. | 107 | 3 |
| Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру. | | | |
| Тема № 3 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки. | Содержание учебного материала | 4 | 1 |
| | <p>Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>Общее представление о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препят-</p> | | |

| | | | |
|---|--|------------|---|
| | ствия. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 1. Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. | 8 | 3 |
| | 2. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений. | | |
| 3. Составить планы тренировочного процесса по избранному виду спорта. | | | |
| 4. Составить комплекс упражнений начальной военной подготовки. | | | |
| 5. Составить военизированную эстафету, состоящую из 5-6 этапов. | | | |
| | Всего: | 236 | |

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)

Темы

письменной работы (реферата) для студентов, освобожденных от занятия физической культурой по состоянию здоровья.

1. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культуры.
2. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
6. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
7. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового образа жизни.
8. Контроль и самоконтроль на занятиях физкультурой и спортом. Их основные методы, показатели и критерии оценки .
9. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
10. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
12. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
13. История возникновения и развития Олимпийских игр.
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
15. Основы спортивной тренировки.
16. Характеристика признаков усталости, утомления и переутомления. Выявление их причин и обеспечение профилактики.
17. Роль инклюзивного образования в системе Российского образования. Его целесообразность и особенности.
18. Инклюзивное образование. Специальные методы, принципы и подходы в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

19. Роль ВФСК «ГТО» в пропаганде занятий физкультурой и спортом, как составляющей здорового образа жизни.

20. История комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение реализации адаптированной программы должно отвечать особым образовательным потребностям студентов с инвалидностью, в части обеспечения доступности образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» (утв. Рособнадзором), нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М.: 2019

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2020

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2020

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2021

Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх - М.: Советский спорт, 2019

Гонсалес С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» - М.: Российский университет дружбы народов, 2019

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д, 2020

Физическая культура.-учебник для студ. учрежд. проф. образ./[Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия»,2021.-176с.

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М. : 2019

Дополнительные источники:

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.: 2021

Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2020

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2019

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. - Кострома, 2019

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.: 2019

Интернет-ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)

<http://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем и студентом с инвалидностью:

- в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ;
- выполнения индивидуальных работ и домашних заданий;

- в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- правильности выполнения требуемых действий;
- соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала;
- формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д.

Текущий контроль успеваемости для студентов с инвалидностью и должен быть направлен на своевременное выявление затруднений и отставаний в обучении для внесения корректив в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации для студентов с инвалидностью и устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости возможно увеличение времени на подготовку к зачетам и экзаменам, а также возможно предоставлять дополнительное время для подготовки ответа на зачете и экзамене.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Умения: | |
| <p>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восста-</p> | <p>Оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств</p> <p>Тестирование</p> <p>Самостоятельная работа на уроке на специальную тему.</p> <p>Выполнение контрольного задания</p> <p>Проверка письменной контрольной работы</p> |

| | |
|--|---|
| <p>новления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки). - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия по коррективке двигательной активности. - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. - Уметь выполнять специальные физические упражнения: | <p>Практическое занятие</p> <p>Диагностическое занятие</p> <p>Заслушивание отчета о выполнении специального задания</p> <p>Проверка выполнения задания в процессе урока</p> <p>Индивидуальное собеседование, контрольное практическое занятие с последующим его анализом.</p> <p>Заслушивание. Индивидуальное собеседование</p> <p>Диагностическое занятие.</p> |
| <p>Знания:</p> | |
| <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> | <p>Защита рефератов; индивидуальное заслушивание при проведении теоретического занятия</p> |
| <p>Основ здорового образа жизни</p> | <p>Защита рефератов; индивидуальное заслушивание при проведении теоретического занятия</p> |

| | |
|---|--|
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> | <p>Индивидуальное собеседование</p> |
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | <p>Самостоятельная работа с последующим анализом.</p> |
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> | <p>Выполнение вводных на занятиях по игровым видам спорта</p> |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | <p>Проверка выполнения самостоятельной работы по конкретному персональному заданию.</p> |
| <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> | <p>Проверка способности ориентироваться в обстановке в период дистанционного обучения.</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>Работа в группе на занятиях по игровым видам спорта</p> |
| <p>ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p>Наблюдение за поведением и умением принимать решение в условиях частой смены специальных вводных задач при проведении занятий</p> |
| <p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-</p> | <p>Собеседование. Диагностическое за-</p> |

| | |
|---|--|
| <p>оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> | <p>нятие.</p> |
| <p>ОК 10. Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.</p> | <p>Индивидуальное собеседование в ходе теоретического занятия</p> |
| <p>ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.</p> | <p>Наблюдение за поведением и умением принимать решение в условиях частой смены специальных вводных задач при проведении занятий</p> |
| <p>ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.</p> | <p>Наблюдение за поведением, дисциплиной. Проверка знания правил игры конкретным видом спорта.</p> |