

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.08 Торговое дело

Тюмень 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 июля 2023 года № 555 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2023 г., регистрационный № 74887)

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено

на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин Протокол № 10 от 29.05.2025г.

Председатель ПЦК



подпись Е.А. Флоря

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 . Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– 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

1.3 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЦО	Дескрипторы
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	112
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	108
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде зачет, дифференцированный зачет	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций сформированных которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс			
3 семестр		Теоретические занятия – 2 ч. Практические занятия - 24 ч.	
Введение в учебную дисциплину	Содержание учебной дисциплины		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		11	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий	5	
	Практическое занятие № 1 Обучение технике бега на короткие и средние дистанции **медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени ***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте ***написание реферата по теме «Легкая атлетика».	1	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на длинные дистанции *медленный бег на длинные дистанции без учета времени **имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.	2	
	Практическое занятие № 3 Закрепление техники бега на длинные дистанции *медленный бег на длинные дистанции без учета времени **имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.	2	
Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 4 Обучение технике прыжка в длину с разбега **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 5 Закрепление техники прыжка в длину с разбега **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.	2	
	Практическое занятие № 6 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места и с разбега.	2	

	имитация техники прыжка в длину * знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.		
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	14	
	Практическое занятие № 7 ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 8 Обучение технике подач мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация подачи мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 9 Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча <i>*нападающий удар в стену</i> <i>**имитация нападающего удара</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.</i>	2	
	Практическое занятие № 10 Закрепление техники приема мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***знание теоретических основ выполнения техники приема мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 11 Закрепление техники передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***знание теоретических основ выполнения техники передач мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 12 Закрепление техники подач мяча <i>*закрепление техники подачи мяча в стену</i> <i>**закрепление техники подачи в парах</i> <i>***знание теоретических основ выполнения техники подач мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 13 Закрепление техники нападающего удара мяча. <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация техники нападающего удара</i> <i>*** знание теоретических основ выполнение техники нападающего удара.</i>	2	
	4 семестр		

Тема 2.2. Баскетбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 14 Обучение технике ловли и передач мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 15 Обучение технике ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	
	Практическое занятие № 16 Обучение технике бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		22	
Тема 3.1. Техника классических ходов	Содержание учебной дисциплины		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	1	
	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 18 Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 19 Обучение технике одновременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 20 Закрепление техники одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 21 Закрепление техники одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 22 Прохождение дистанции 3 км, 5 км без учета времени.	2	

	<i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>		
Тема 3.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий	11	
	Практическое занятие № 23 Обучение технике конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 24 Закрепление техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие №25 Прохождение дистанции 3 км без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие №26 Совершенствование техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 27 Прохождение дистанции 3 км, 5 км на учет времени. Дифференцированный зачет. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
Промежуточная аттестация - зачет			
3 курс			
5 семестр		Теоретические занятия – Практические занятия - 28 ч.	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции	Содержание учебной дисциплины		ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 28 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	
	Практическое занятие № 29 Закрепление техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	

	<i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>		
Тема 1.2. Техника метания гранаты.	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 31 Обучение техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо» <i>**имитация техники метания малого мяча с 3 шагов</i> <i>*** имитация техники метания малого мяча с места.</i>	2	
	Практическое занятие № 32 Закрепление техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо» <i>*закрепление имитации техники метания малого мяча с 3 шагов</i> <i>** закрепление имитация техники метания малого мяча с места</i> <i>***демонстрация техники выполнения метания мяча.</i>	2	
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.1. Волейбол	Тематика практических занятий	4	
2.1.1. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 33 Совершенствование техники подачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 34 Совершенствование техники нападающего удара, блокирование мяча <i>*нападающий удар с места через сетку</i> <i>**нападающий удар в стену</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.</i>	2	
2.1.2.Тактика игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 35 Обучение тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападении.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 36 Закрепление тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападении.</i>	2	
	Практическое занятие № 37 Совершенствование тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападении.</i>	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Тематика практических занятий	8	
2.2.1. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 38 Совершенствование техники ловли и передачи мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	

	Практическое занятие № 39 Совершенствование техники ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 40 Совершенствование техники бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i> <i>**имитация броско в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 41 ОРУ, СПУ. Зачет. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
6 семестр		Теоретические занятия – Практические занятия - 30 ч.	
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	
Тема 3.1. Техника классических ходов	Содержание учебной дисциплины		ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 42 Закрепление техники одновременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 43 Закрепление техники одновременного двушажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 44 Закрепление техники одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 45 Прохождение дистанции 3км, 5 км без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
Тема 3.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий	6	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 46 Совершенствование техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 47 Совершенствование техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 48 Прохождение дистанции 3км,5км на учет времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i>	2	

<i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>			
Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка (ОФП)		16	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 49 Комплекс упражнений (с гантелями, гириями) <i>*(**)</i> <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 50 Упражнения для развития гибкости <i>*(**)</i> <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 51 Упражнения для развития силы и цепкости рук <i>*(**)</i> <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	4	
	Практическое занятие № 52 Комплекс упражнений с гантелями <i>*(**)</i> <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 53 Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу	2	
	Практическое занятие № 54 Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.	2	
	Практическое занятие № 55 ОРУ, СПУ. <i>*(**)</i> <i>исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет			
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный комплекс, включающий: спортивный зал, открытый стадион широко профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания:

1. А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2024. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительная литература

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.academia-moscow.ru

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: sport.minstm.gov.ru

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2022. - № 1-6, 9-12

5. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Освоенные знания: 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	– свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни – осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни – умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности – умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования
Освоенные умения: – 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)	– свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр – свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности – выполняет упражнения технически правильно – выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-56, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 4. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни,	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	спорта;	
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях