

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт
(по отраслям)

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации 24.06.2024 N 437.

Разработчик: О.В. Давыдов, преподаватель первой квалификационной категории.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.
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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (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 поддержание 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	120
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	120
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	116
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций формирован которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс			
3 семестр		Теоретические занятия – 1 ч. Практические занятия - 29 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		12	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий Практическое занятие № 1 Обучение технике 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>	6 2	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 <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 № 3 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	
Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега	Тематика практических занятий Практическое занятие № 4 Обучение технике прыжка в длину с разбега <i>**имитация техники прыжка в длину</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.</i>	6 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 <i>**имитация техники прыжка в длину</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.</i>	2	
	Практическое занятие № 6 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места и с разбега.	2	

	<p>**имитация техники прыжка в длину</p> <p>*** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.</p>		
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол	Тематика практических занятий	17	
Техника игры в защите и нападении	<p>Практическое занятие № 7 ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча</p> <p><i>*передача мяча в стену на месте</i></p> <p><i>**передача мяча над собой стоя</i></p> <p><i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i></p>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22. ЦО 23, ЦО 25. ЦО 50, ЦО 51
	<p>Практическое занятие № 8 Обучение технике подач мяча</p> <p><i>*нижняя подача в стену</i></p> <p><i>**имитация подачи мяча.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 9 Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча</p> <p><i>*нападающий удар в стену</i></p> <p><i>**имитация нападающего удара</i></p> <p><i>*** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 10 Закрепление техники приема мяча</p> <p><i>*передача мяча в стену на месте</i></p> <p><i>**передача мяча над собой стоя</i></p> <p><i>***знание теоретических основ выполнения техники приема мяча.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 11 Закрепление техники передачи мяча</p> <p><i>*передача мяча в стену на месте</i></p> <p><i>**передача мяча над собой стоя</i></p> <p><i>***знание теоретических основ выполнения техники передач мяча.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 12 Закрепление техники подач мяча</p> <p><i>*закрепление техники подачи мяча в стену</i></p> <p><i>**закрепление техники подачи в парах</i></p> <p><i>***знание теоретических основ выполнения техники подач мяча.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 13 Закрепление техники нападающего удара мяча.</p> <p><i>*нижняя подача в стену</i></p> <p><i>**имитация техники нападающего удара</i></p> <p><i>*** знание теоретических основ выполнение техники нападающего удара.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 14 Закрепление техники блокирования мяча. Зачет.</p> <p><i>*нижняя подача в стену</i></p> <p><i>**имитация техники блокировки мяча</i></p> <p><i>*** знание теоретических основ выполнение техники блокировки мяча.</i></p>	3	
4 семестр		<p>Теоретические занятия – 1 ч.</p> <p>Практические занятия - 29 ч.</p>	

Тема 2.2. Баскетбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 15 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 № 16 Обучение технике ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	
	Практическое занятие № 17 Обучение технике бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 18 Закрепление техники 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 № 19 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 № 20 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 № 21 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 № 22 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 № 23 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 № 24 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 № 25 Закрепление 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 №26 Прохождение дистанции 3 км без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие №27 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 № 28 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>	3	
3 курс			
5 семестр		Теоретические занятия – 1 ч. Практические занятия - 29 ч.	
Раздел 1. Легкая атлетика		11	
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
	Основы здорового образа и стиля жизни.	1	
	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 29 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 № 30 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 № 31 Совершенствование техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i>	2	

Тема 1.2. Техника метания гранаты.	<i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>		
	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 32 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 № 33 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		19	
Тема 2.1. Волейбол 2.1.1. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	4	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 34 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	
	Практическое занятие № 35 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	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 36 Обучение тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	
	Практическое занятие № 37 Закрепление тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	
	Практическое занятие № 38 Совершенствование тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	
Тема 2.2. Баскетбол 2.2.1. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	9	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 39 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 № 40 Совершенствование техники ведения мяча	2	

	*ведения мяча в медленном беге **ведения мяча шагом.		ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 41 Совершенствование техники бросков мяча *бросок с близкого расстояния **имитация броска в стену.	2	
	Практическое занятие № 42 ОРУ, СПУ. Зачет. *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	3	
6 семестр		Теоретические занятия – 1 ч. Практические занятия - 29 ч.	
Раздел 3. Лыжная подготовка		15	
Тема 3.1. Техника классических ходов	Содержание учебной дисциплины		
	Общая физическая подготовка	1	
	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 43 Закрепление техники одновременного одношажного хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 44 Закрепление техники одновременного двушажного хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 45 Закрепление техники одновременного бесшажного хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 46 Прохождение дистанции 3км, 5 км без учета времени *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
Тема 3.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 47 Совершенствование техники конькового хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 48 Совершенствование техники конькового хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 49 Прохождение дистанции 3км, 5км на учет времени *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	

Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка (ОФП)		15	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 50 Комплекс упражнений (с гантелями, гириями) <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 № 51 Упражнения для развития гибкости <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 52 Упражнения для развития силы и цепкости рук <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 53 Комплекс упражнений с гантелями <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 54 Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу	2	
	Практическое занятие № 55 Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.	2	
	Практическое занятие № 56 ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	3	
Промежуточная аттестация (Зачет 4-6 семестр)			
Всего:		120	

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
<p>Освоенные знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни;</p> <p>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>– средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни</p> <p>- умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности</p> <p>- умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка устного и письменного тестирования</p>
<p>Освоенные умения:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр</p> <p>- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности</p> <p>- выполняет упражнения технически правильно</p> <p>- выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-56, выполнения нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
<p>ОК 4. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях</p>

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