

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение 8

к ОП СПО по специальности
29.02.10 Конструирование,
моделирование и технология
изготовления изделий легкой
промышленности (по видам)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и
технология изготовления изделий легкой промышленности
(по видам)

Тюмень 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 июня 2022 года № 443 с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения России от 03.07.2024 № 464; примерной образовательной программой

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

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 от 28 мая 2026 г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04. 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 специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Код ЛР	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 24	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
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.

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в приложении контрольно-измерительных материалов, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	106
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	106
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	106
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (зачет- 2 семестр, дифференцированный зачет – 4 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
1курс				
1 семестр			Практические занятия – 38ч	
Раздел 1. Легкая атлетика				ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
Тема 1.1 Бег	Тематика практических занятий		12	
	1.	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Техника прыжковых и беговых упражнений ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега	2	
	2.	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега	2	
	3.	Практическое занятие № 3. Техника бега на средние дистанции. * бег без учета времени ** (***) тест Купера	2	
	4.	Практическое занятие № 4. Техника бега на длинные дистанции. * бег без учета времени ** (***) тест Купера	2	
Тема 1.2 Прыжки	Тематика практических занятий		4	
	5.	Практическое занятие № 5. Техника прыжка с длину с разбега способом «согнув ноги» по частям ** демонстрация техники *** демонстрация техники, привитие судейских навыков	2	

	6.	Практическое занятие № 6. Техника прыжка с длину с разбега способом «согнув ноги» в целом ** демонстрация техники *** демонстрация техники, привитие судейских навыков	2	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1 Волейбол	Тематика практических занятий		14	
	1.	Практическое занятие № 7. Инструктаж по ТБ. Техника ОРУ, СПУ в волейболе; стойки, перемещения. *,** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, прием мяча над собой	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
	2.	Практическое занятие № 8. Техника верхнего приёма и передачи мяча; *,** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию,	2	
	3.	Практическое занятие № 9. Техника нижнего приёма и передачи мяча; *,**(***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, прием мяча над собой	2	
	4.	Практическое занятие № 10. Техника нижней подачи мяча; элементы игры * подача с места с 3 м ** демонстрация техники подачи *** привитие судейских навыков	2	
	5.	Практическое занятие № 11. Техника нападающего удара с места, блокирование. **нападающий удар с места	2	
	6.	Практическое занятие № 12. Элементы игры; правила и жесты судьи **нападающий удар с места ***демонстрация техники нападающего удара	2	
	7.	Практическое занятие № 13. Формирование судейских навыков. Двусторонняя игра; ** (***) игра в кругу, привитие судейских навыков	2	
Тема 2.2 Баскетбол	Тематика практических занятий		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 50,51
	9.	Практическое занятие № 14. Инструктаж по ТБ. Техника ОРУ, СПУ в баскетболе; стойки, перемещения. ** ведение без учета времени *** ведение на месте	2	

	2.	Практическое занятие № 15. Техника ведения мяча на месте, в движении <i>** ведение без учета времени</i> <i>*** ведение на месте</i>	2	
	3.	Практическое занятие № 16. Техника передачи мяча одной от плеча, двумя от груди, из-за головы; <i>** передача мяча 3м</i> <i>(***) привитие инструкторских навыков</i>	2	
	4.	Практическое занятие № 17. Техника броска мяча в кольцо двумя от груди с места и в движении <i>** игра под кольцом</i> <i>***привитие судейских навыков</i>	2	
	5.	Практическое занятие № 18. Техника вырывания, выбивания, быстрый прорыв: учебная игра. <i>** игра под кольцом</i> <i>(***) привитие инструкторских навыков</i>	2	
	6.	Практическое занятие № 19. Двусторонняя игра; жесты, правила игры. <i>** игра под кольцом</i> <i>(***) привитие инструкторских навыков</i>	2	
2семестр			Практические занятия 26 ч	
Раздел 3. Лыжная подготовка				
	Тематика практических занятий		20	ОК 01, ОК 04, ОК08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
	1.	Практическое занятие № 20. Инструктаж по ТБ; подбор инвентаря, определени унынавыков катания на лыжах. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	2.	Практическое занятие № 21. Техника скользящего шага; повороты на месте и в движении. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	3.	Практическое занятие № 22. Техника ОРУ на лыжах; скользящий шаг. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	4.	Практическое занятие № 23. Техника подъемов, спусков, торможений; скользящий шаг. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	

	5.	Практическое занятие № 24. Техника классических одновременных бесшажных, одношажных ходов * (**) прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью	2	
	6.	Практическое занятие № 25. Техника классического одновременного двушажного хода ** прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	7.	Практическое занятие № 26. Техника классического попеременного двушажного хода ** прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	8.	Практическое занятие № 27. Техника классических ходов; переход с хода на ход с учетом рельефа местности. прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	9.	Практическое занятие № 28. Прохождение дистанции классическим стилем 3\5 км без учета времени. прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	10	Практическое занятие № 29. Прохождение дистанции классическим стилем 3\5 км с учетом времени. прохождение дистанции без учета времени ** прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, *** привитие судейских навыков.	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка				
Тема 4.1 Основная гимнастика	Тематика практических занятий		6	ОК 01, ОК 04, ОК08 ,ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51
	1	Практическое занятие № 30. Техника строевых, прикладных упражнений и приемов *, ** (***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	2	Практическое занятие № 31. Техника комплекса упражнений с гантелями *, ** (***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	3	Практическое занятие № 32. Техника комплекса упражнений с собственным весом *, ** (***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	

Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
2 курс			
Зсеместр		Практические занятия –22ч	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		12	
Тема 4.3 Развитие физических качеств средствами ВФСК ГТО	Тематика практических занятий		
	1.	Практическое занятие № 33. Упражнения для развития силы <i>** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2
	2.	Практическое занятие № 34. Упражнения для развития координации; <i>** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2
	3.	Практическое занятие № 35. Упражнения для развития гибкости; <i>** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2
	4.	Практическое занятие № 36. Упражнения для развития быстроты; челночный бег 3х10м. <i>** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2
	5.	Практическое занятие № 37. Упражнения для развития силы; техника сгибания-разгибания рук в упоре лежа. <i>** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2
	6.	Практическое занятие № 38. Упражнения для развития силы; техника поднимания туловища из положения лежа. <i>** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2
Раздел 5. ППФП			
Тема 5.1 Корригирующая гимнастика	Тематика практических занятий		10
	1.	Практическое занятие № 39. Инструктаж по ТБ. Техника комплекса упражнений производственной гимнастики (для работающих стоя) <i>* , ** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2
	2.	Практическое занятие № 40. Инструктаж по ТБ. Техника комплекса упражнений производственной гимнастики (для работающих сидя) <i>* , ** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2
	3.	Практическое занятие № 41. Техника комплекса упражнений на коррекцию веса. <i>* , ** , (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2

	4.	Практическое занятие № 42 Техника комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен. <i>*, **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	5.	Практическое занятие № 43 Техника комплекса упражнений при утомлении глаз; на моторику рук. <i>*, **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
4 семестр			Практические занятия – 20ч	
Раздел 3. Лыжная подготовка				
Тема 3.2 Техника коньковых ходов	Тематика практических занятий		14	
	1.	Практическое занятие № 44. Инструктаж по ТБ. Техника подъемов полувелочкой, елочкой, спуск разным способом <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51
	2.	Практическое занятие № 45. Техника поворотов в движении, торможения. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	3.	Практическое занятие № 46. Техника коньковых ходов <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	4.	Практическое занятие № 47. Техника коньковых ходов <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
Тема 3.3 Тактика лыжных гонок	5.	Практическое занятие № 48. Тактика гонки с преследованием, поэтапный старт, тактика обгона. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51
	6.	Практическое занятие № 49. Тактика эстафетной гонки, массовый старт, передача эстафеты. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	7.	Практическое занятие № 50 прохождение дистанции 3 \5 км свободным стилем с учетом времени. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** привитие судейских навыков, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка				
Тема 4.4 Развитие физических качеств с предметами	Тематика практических занятий		6	
	1.	Практическое занятие № 51. Инструктаж по ТБ. Развитие физических	2	

		качеств со стулом.		
	2.	Практическое занятие № 52. Развитие физических качеств с мячом. <i>* (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	3.	Практическое занятие №53. Развитие физических качеств спалкой гимнастической, дифференцированный зачет	2	
Итого			106ч	

* подготовительная медицинская группа

** специальная медицинская группа А,

*** специальная группа Б (освобожденные)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: включающего в себя: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; принтер; проектор, экран; музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для гимнастической стенки; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, сектор для прыжков и др.), гантели для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разновесовые), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры. Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Оснащение спортивных площадок:

Открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления - для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, свистки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные издания:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2025. – 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 – Москва: Юрайт, 2025. – 450 с.– (Профессиональное образование). – URL: www.academia-moscow.ru

3. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: minsport.gov.ru

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека -основ здорового образа жизни -условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	- 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	Текущий контроль: Самоконтроль; Оценка устного ответа; Оценка тестового задания; Наблюдение и оценка практических заданий Промежуточная аттестация: 2 семестр в форме зачета; 4 семестр – в форме дифференцированного зачета
Умения: - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерных для данной профессии	- умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-53, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация 2 в форме зачета; 4 семестр – в форме дифференцированного зачета
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях 7-13, 14-19,49 сдача нормативов.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка результатов устных опросов по правилам проведения соревнований на практических занятиях 13,19,33-38. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-6, 7-19,20-29, 33-38, 39-43, 44-50, 51-53,
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.	Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами, соблюдающий ТБ при различной физкультурно-оздоровительной деятельности	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.	Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно- оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 24 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Демонстрирует умения и навыки взаимодействия в команде, умеет применять коммуникативные навыки, контролирует эмоциональный порог во время нестандартных ситуаций	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 25 Используемый средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использует физические упражнения в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 50 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Активно принимает участие в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 51 Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, соблюдает требования корпоративной культуры	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов