

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Буинский ветеринарный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР


31.08.2023 г. 

Канюшева М.Д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП .09 «Физическая культура»

по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

(уровень подготовки – базовый)

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения – 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального

образования естественно-научный

Буинск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 68 (зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 февраля 2018 г. рег. № 50136);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 01 сентября 2022 г. № 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»; .
Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 25.05.2017 г.;
- Локального акта «Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных дисциплин», утвержденного приказом № 231 о/д от 29.08. 2023 г.
- Рабочей программы воспитания, утвержденной приказом № 256 от 06.09.2023 года

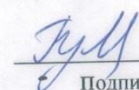
Обсуждена и одобрена на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Разработал(а) преподаватель:

 Камаретдинов И.Г.
Подпись, инициалы фамилия

Протокол № 1
« 31» августа 2023г.

Председатель ПЦК

 Г.М.Гумерова
Подпись, инициалы фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15-19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальностей

43.00.00 Сервис и туризм

43.01.09 «Повар, кондитер»

Профиль получаемого профессионального образования естественно-научный

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник, освоивший учебную дисциплину «Физическая культура» должен обладать **элементами общих компетенций**:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей- *описывать значимость своей специальности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей*

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих **личностных результатов воспитания**:

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 17. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается

Содержание дисциплины имеет межпредметные связи с дисциплинами общеобразовательного цикла «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология».

Для лучшего усвоения учебного материала его изложение необходимо проводить по возможности с применением технических средств обучения, видео-, аудиоматериалов, современных программ компьютерного проектирования.

В рабочей программе дисциплины планируется индивидуальное проектное задание студентов с указанием тематики.

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной нагрузки – **158 часов**, в том числе:
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **158 часов**;
самостоятельной работы обучающегося – **не предусмотрено**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Объем образовательной нагрузки (всего)	<i>158</i>
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>158</i>
в том числе:	
Теоретическое обучение	<i>2</i>
Лабораторные работы	<i>0</i>
Практические занятия	<i>156</i>
из них в форме практической подготовки	<i>4</i>
Контрольные работы	<i>0</i>
Промежуточная аттестация	<i>0</i>
Консультация	<i>0</i>
Индивидуальное проектное задание	<i>0</i>
Курсовая работа (проект)	<i>0</i>
Самостоятельная работа обучающегося	<i>0</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>8</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		30/1	
Тема 1.1.	Особенности организации занятий по легкой атлетике. Техника безопасности.	2	1
Тема 1.2.	Низкий старт, ускорение, финиш	2	1
Тема 1.3.	Эстафетный бег 4x100 м, прыжок в длину с места	2	2
Тема 1.4.	Эстафеты бег 4x100 м, прыжок в длину с места	2	2
Тема 1.5.	Высокий старт, бег по прямой с различной скоростью, челночный бег.	2	2
Тема 1.6.	Высокий старт, бег по прямой с различной скоростью, челночный бег.	2	2
Тема 1.7.	Понятие строй, шеренга, колонна, перестроение.	2	1
Тема 1.8.	Прыжки в длину с места, ОФП, метание гранаты.	2	1
Тема 1.9.	Прыжки в длину с места, ОФП, метание гранаты.	2	2
Тема 1.10.	Высокий старт, толкание ядра.	2	1
Тема 1.11.	Толкание ядра.	2	2
Тема 1.12.	Совершенствование высокого старта, ОФП	2/1	2
Тема 1.13.	Соверш., низкий старт, соверш. толкание ядра. Самостоятельно: основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	2	2
Тема 1.14.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
Тема 1.15.	Метание гранаты 500г(д), 700г(ю) ОФП.	2	2
Раздел 2 Гимнастика		16/2	
Тема 2.1.	Особенности организации занятий по гимнастике. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Понятие: колонна, шеренга.	2	1
Тема 2.2.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад.	2	2
Тема 2.3.	Мост из положения лежа на спине.	2	2
Тема 2.4.	Равновесие, лазание по канату, ОФП.	2	1
Тема 2.5.	Кувырки вперед, назад. Мост из положения лежа на спине.	2	1
Тема 2.6.	Равновесие. Лазание по канату. ОФП.	2/1	2

Тема 2.7	ОРУ для профилактики проф. Заболеваний. Висы и упоры.	4/1	1
Раздел 3. Спортивные игры		50	
Тема 3.1.	Особенности организации занятий по волейболу.	2	1
Тема 3.2.	ТБ. Стойки, перемещения	2	2
Тема 3.3.	Перемещения по площадке.	2	1
Тема 3.4.	Нижняя пр подача, учебная игра.	2	2
Тема 3.5.	Нападающий удар. Подача мяча, вверх прямо	2	1
Тема 3.6.	Нападающий удар. Подача мяча, вверх прямо.	2	2
Тема 3.7.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещение.	4	1
Тема 3.8.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещение.	2	2
Тема 3.9.	Прием мяча одной рукой с последующим нападением. И перекатом в сторону.	4	2
Тема 3.10.	Прием мяча одной рукой в падении вперед.	2	2
Тема 3.11.	Перемещение. Блокирование.	2	2
Тема 3.12.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	4	1
Тема 3.13.	Особенности организации занятий по баскетболу.	2	2
Тема 3.14.	Ловля и передача мяча. Ведение. Уч игра.	2	2
Тема 3.15.	Броски мяча в корзину с места. Техника перемещения.	2	2
Тема 3.16.	Броски мяча в корзину с места. Техника перемещения.	2	2
Тема 3.17.	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты – перехват.	2	1
Тема 3.18.	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты – перехват.	2	2
Тема 3.19.	Накрывание. Нападение. Тактика защиты.	2	2
Тема 3.20.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
Тема 3.20.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
Тема 3.21.	Обучение техн. действиям в команде. Броски с дальнего расстояния.	2	2
Раздел 4.Лыжная подготовка		28	
Тема 4.1.	Особенности организации занятий по лыжной подготовке. ТБ. Строевые упражнения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	2	1

Тема 4.2.	Строевые упражнения без лыж. Одновременный одношажный ход.	2	1
Тема 4.3.	Строевые упражнения в преодолении подъемов и препятствий.	4	2
Тема 4.4.	Двушажный ход. Поворот. Прохождение дистанций до 5 км(д), до 8 км (ю).	2	1
Тема 4.5.	Двушажный ход. Поворот. Прохождение дистанций до 5 км(д), до 8 км (ю).	2	2
Тема 4.6.	Двушажный ход. Подъемы. Прохождение дистанций.	2	1
Тема 4.7.	Двушажный ход. Подъемы. Прохождение дистанций.	2	2
Тема 4.8.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	1
Тема 4.9.	По переменной двушажный ход. Прохождение дистанций.	2	2
Тема 4.10	Одновременный бесшажный ход. Торможение. Прохождение дистанций.	2	2
Тема 4.11	Одновременный бесшажный ход. Торможение. Прохождение дистанций.	2	2
Тема 4.12	Переход с хода на ход, в зависимости от условий дистанций.	2	1
Тема 4.13	Первая помощь при травмах и обморожениях. Подъемы и спуски.	2	2
Раздел 5. Футбол		36/1	
Тема 5.1	Правила игры. СРУ на развитие скоростно-силовых качеств	2/1	1
Тема 5.2	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	2
Тема 5.3	Совершенствование ударов по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ног, носком.	2	1
Тема 5.4	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	2
Тема 5.5	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	2
Тема 5.6	Выполнение специальных беговых упражнений .	2	1
Тема 5.7	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	2
Тема 5.8	Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	1
Тема 5.9	Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	2
Тема 5.10	Ведение мяча.	2	1
Тема 5.11	Техника игры вратаря.	2	2
Тема 5.12	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	2
Тема 5.13	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2
Тема 5.14	Отработка тактических приемов в ходе игры.	2	1
Тема 5.15	Совершенствование упражнений с отбиранием мяча, обманных движений.	2	2
Тема 5.16	Совершенствование ударов по летящему мячу.	2	1

Тема 5.17	Совершенствование ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам .	2	1
Раздел 6 Плавание (теоретические занятия)		4	
Тема 6.1.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	2	1
Тема 6.2.	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой	2	1
	Консультации		
	Дифференцированный зачет		
	Итого	158	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортзала: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, маты гимнастические, перекладина высокая, брусья параллельные, стенка шведская, лента измерительная, секундомер, скамейки гимнастические, ядро легкоатлетическое, малые мячи, комплекты лыж.

Оборудование спортплощадки: футбольные ворота, яма для прыжков, футбольная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.

- Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2016.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2017.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2016.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Национальная электронная библиотека – Режим доступа к сайту: <http://нэб.рф/>

2. Электронно-библиотечная система Znanium.com – Режим доступа к сайту: <http://znanium.com/>

3. Электронная библиотека Юрайт – Режим доступа к сайту: <https://biblio-online.ru/>

4. ВФСК ГТО – Режим доступа к сайту: <http://gto.ru/>

5. Информационный портал Сайт «ФизкультУРА» – Режим доступа к сайту: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Результаты (освоенные знания, усвоенные умения)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование:		Формы и методы контроля и оценки
	Компетенций (ОК,ПК)	Результатов воспитания (ЛР)	
Личностные:			
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.	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 17. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	Оценка выполнения практических работ: Строевые приемы; порядок выполнения приветствия, проведения строевого смотра. Оценка за выступление на занятиях с информационными сообщениями на тему «Здоровый образ жизни». оценка за оформление и защиту рефератов по разделам спортивных игр
Метапредметные:			
– способность использовать	ОК 04. Работать в	Сознательный ценность жизни,	Оценка за выступление на

<p>межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре,</p>	<p>коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p>занятиях с информационными сообщениями на тему «Здоровый образ жизни».</p> <p>Оценка за оформление и защиту рефератов по разделам спортивных игр</p> <p>Участие в различных соревнованиях разного уровня по видам спорта и спортивных игр</p> <p>Оценка портфолио (участие в «Дне здоровья», военно-спортивной игре «А, ну-ка, парни!», в «Зимнем Сабантуе», на субботах).</p> <p>Оценка участия в диспутах по теме «Здоровый образ жизни – основа высокой работоспособности и здоровья человека».</p> <p>Анкетирование.</p> <p>- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
--	--	---	---

<p>получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>			
<p>Предметные:</p>			
<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</p>	<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p> <p>ЛР 17. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается</p>	<p>Оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий</p> <p>- наблюдение за обучающимися в процессе освоения вида профессиональной деятельности на аудиторных занятиях и практике;</p> <p>- наблюдение и оценка процесса и результатов выполнения заданий, требующих поиска и анализа информации;</p> <p>- наблюдение и оценка выполнения задания во время зачета</p>

<p>физического развития и физических качеств; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>			
---	--	--	--