

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Рыбно-Слободский агротехнический техникум»



Утверждаю:
Директор ГАПОУ «РСАТ»
М.Г. Маннанов
М.Г. Маннанов
От 27.06.2024

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ 04 Физическая физкультура/Адаптивная физическая
культура**

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей»

2024 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе с учетом требований:

- федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014);
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (база) для профессиональных образовательных организаций (Утвержденной: на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.);
- учебного плана ГАПОУ «РСАТ»

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессионального образования учреждение «Рыбно-Слободский агротехнический техникум»

Разработчик:

Гадеев Р.Р. - преподаватель

Рассмотрена на заседании ЦМК

протокол №__ от «27» июня 2024 г.

председатель ЦМК  Г.М.Альмеева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1568)

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура/Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1568), входящий в состав укрупненной группы **23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся умения оценивать значимость физической культуры для каждого человека;

- формирование у обучающихся целостного представления о мире и роли физической культуры в создании современной естественнонаучной картины мира; умения объяснять объекты и процессы окружающей действительности: природной, социальной, культурной, технической среды, — используя для этого физическую культуру;

- развитие у обучающихся умений различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей, формулировать и обосновывать собственную позицию;

- приобретение обучающимися опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания; ключевых навыков, имеющих универсальное значение для различных видов деятельности (навыков решения проблем, принятия решений, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков, навыков измерений, сотрудничества).

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование личностных результатов воспитания:

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p> <p>35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10

Содержание учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

<p>Формируемые компетенции</p>	<p>Виды деятельности обучающихся – свидетельства сформированности компетенций</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляет план учебной работы или эксперимента, исходя из поставленной цели; - понимает и соблюдает последовательность действий по индивидуальному и коллективному выполнению учебной задачи в отведенное время; - делает выводы о рациональности приемов практической деятельности; - приводит примеры использования конкретных знаний и умений в будущей профессиональной деятельности;
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию</p>	<p>Обучающийся:</p>

<p>информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - осуществляет поиск информации в сети Интернет; - проводит обработку и интерпретацию полученной информации, в том числе с использованием компьютерных программ; - составляет вопросы по учебному тексту, блоку учебной или профессиональной информации;
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознает значимость знаний, умений, навыков учебной деятельности; - устойчиво проявляет самостоятельность при решении учебных задач; - критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности; - определяет проблемы собственной учебной деятельности и устанавливает их причины;
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перечисляет основные правила и нормы делового общения; - умеет работать с любым партнером; - проявляет стремление к сотрудничеству в групповой деятельности; - делает доклад, взаимодействует в различных организационных формах диалога и полилога; - умеет отстаивать свою точку зрения на проблему;
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применяет знания о них в речевой практике; - владеет умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации; - владеет умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет российскую гражданскую идентичность, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - проявляет готовность к служению Отечеству, его защите; - осознает свои конституционные права и обязанности; - уважает закон и правопорядок;

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - проявляет бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей; - демонстрирует неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - соблюдает правила охраны труда и техники безопасности при выполнении практических и производственных работ;
<p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перечисляет возможности использования компьютерной техники для оптимизации труда; - самостоятельно работает с программными продуктами, предназначенных для решения учебных и профессиональных задач; - самостоятельно осуществляет поиск информации в различных информационных ресурсах (сети Интернет, базах данных на электронных носителях и т.д.);
<p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформляет тетради и письменные работы (рефераты, письменные экзаменационные работы и др.) в соответствии с предъявляемыми требованиями; - самостоятельно оформляет отчет, включающий описание процесса экспериментальной или практической работы, ее результаты и выводы в соответствии с поставленными целями;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
<i>Форма итоговой аттестации Дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1 Тестирование.	Определение начального уровня развития физических качеств и контроль их развития в процессе занятий. Анализ данных в начале и в конце учебного года.	4	
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3x10м); прыжки в длину с места; наклон.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сведения по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями; 2. Основы здорового образа жизни; 3. Физическая культура как средство обеспечения здоровья; 4. Определение уровня развития быстроты и координации движений; 5. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств; 6. Определение уровня развития гибкости; 	2/2	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 1.2. Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение уровня развития силы рук; 2. Определение уровня развития силы мышц брюшного пресса; 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; 	2/4	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Раздел 2 Легкая атлетика.	Решает задачи сохранения и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	6	
Тема 2.1. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий старт; 2. Стартовый разгон; 3. Бег по дистанции: <ol style="list-style-type: none"> а) работа толчковой ноги; б) работа маховой ноги; в) постановка стопы; г) положение туловища; 	2/6	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

на короткие дистанции.	д) работа рук; 4. Финиширование.		
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	1. Высокий старт; 2. Стартовый разгон; 3. Бег по дистанции; 4. Финиширование.	2/8	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Подбор разбега; 2. Работа ног в разбеге; 3. Работа рук в разбеге; 4. Подбор оптимальной скорости; 5. Постановка стопы; 6. Работа толчковой ноги; 7. Работа рук при отталкивании; 8. Движения рук в полете и положение туловища; 9. Движения рук и ног в полете в целом; 10. Движения ног при приземлении; 11. Выполнение прыжка в разбеге в целом;	2/10	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Раздел 3 Волейбол.	Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности самостоятельности.	12	
Тема 3.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	1. Исходное положение при выполнении верхней прямой подачи; 2. Подбрасывание мяча; 3. Удар по мячу;	2/12	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

Верхняя прямая подача по зонам.	<ol style="list-style-type: none"> 4. Выполнение элементов техники в комплексе; 5. Выполнение верхней прямой подачи целенаправленно (по зонам); 		
Тема 3.2. Нападающий удар из зоны 4,2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбег; 2. Отталкивание; 3. Взлет и удар; 4. Выполнение элементов техники в комплексе. 	2/14	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.3. Одиночное и групповое блокирование.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение перед блокированием; 2. Прыжок и блокирование; 3. Одиночное блокирование – партнер набрасывает мяч; 4. Одиночное блокирование – партнер наносит нападающий удар; 5. Групповое блокирование – 2 человека блокируют нападающий удар; 	2/16	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.4. Система защиты «углом вперед».	Распределение мест и функций игроков.	2/18	
Тема 3.5. Учебная игра с заданием.	Учебная игра, в которой ставится конкретное задание, для совершенствования того или иного элемента техники, возможно нескольких.	2/20	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.6. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	2/22	
Раздел 4 Лыжная подготовка.	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели	10	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сведения по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой; 2. Первая помощь при травмах и обморожениях; 	4/24	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

подготовкой. Попеременные ходы.	3. «Попеременный двухшажный ход»; 4. «Попеременный четырехшажный ход»;		
Тема 4.2. Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.	1. Коньковый ход с попеременным и одновременным отталкиванием палками; 2. Поворот «переступанием»; 3. Поворот «упором»; 4. Торможение «упором»; 5. Торможение «плугом»;	2/26	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	1. «Одновременный бесшажный ход»; 2. «Одновременный одношажный ход»; 3. «Одновременный двухшажный ход»; 4. Спуск в «основной» стойке; 5. Подъем «лесенкой»; 6. Подъем «полуелочкой»; 7. Подъем «елочкой»;	2/28	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.4. Контроль техники.	Контрольное занятие.	2/30	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Раздел 5 Баскетбол		12	
Тема 5.1. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма.	1. Выполнение «двухшажного» ритма и бросок (с места); 2. Соединение элементов техники – ведение, «двухшажный» ритм и бросок;	2/32	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.2. Индивидуальные защитные действия.	1. Выбивания мяча; 2. Вырывания мяча; 3. Перехваты мяча; 4. Накрывание мяча; 5. Финты; 6. Действия против игрока с мячом; 7. Действия против игрока без мяча;	2/34	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.3. Зонная защита.	1. Концентрированная зона; 2. Рассредоточенная зона;	2/36	ОК 01-06, 08,09,10

	3. Зонный прессинг;		ЛР-1,3,9,10
Тема 5.4. Быстрый прорыв.	1. Взаимодействия с длинной передачей мяча; 2. Взаимодействия с короткими передачами при передвижении партнеров без смены мест; 3. Взаимодействия с короткими передачами и сменой мест во время передвижения; 4. Взаимодействия с продолжительным ведением мяча; 5. Быстрый прорыв вдоль боковых линий.	2\38	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.5. Групповые действия в защите.	1. Переключение; 2. Проскальзывание; 3. Подстраховка; 4. Организация борьбы за отскок; 5. Групповой отбор мяча.	2/40	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.6. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	2/42	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.3. Зонная защита.	4. Концентрированная зона; 5. Рассредоточенная зона; 6. Зонный прессинг;	2\34	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.4. Быстрый прорыв.	6. Взаимодействия с длинной передачей мяча; 7. Взаимодействия с короткими передачами при передвижении партнеров без смены мест; 8. Взаимодействия с короткими передачами и сменой мест во время передвижения; 9. Взаимодействия с продолжительным ведением мяча; 10. Быстрый прорыв вдоль боковых линий.	2/36	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.5. Групповые действия в защите.	6. Переключение; 7. Проскальзывание; 8. Подстраховка; 9. Организация борьбы за отскок; Групповой отбор мяча.	1/37	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

Тема 5.6. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	1/38	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
-----------------------------------------------	----------------------	------	--------------------------------------

Раздел 1 Тестирование.	Определение начального уровня развития физических качеств и контроль их развития в процессе занятий. Анализ данных в начале и в конце учебного года.	10	
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3x10м); прыжки в длину с места; наклон.	7. Сведения по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями; 8. Основы здорового образа жизни; 9. Физическая культура как средство обеспечения здоровья; 10. Определение уровня развития быстроты и координации движений; 11. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств; 12. Определение уровня развития гибкости;	2/40	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 1.2. Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине.	4. Определение уровня развития силы рук; 5. Определение уровня развития силы мышц брюшного пресса; 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	2/42	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Раздел 2 Легкая атлетика.	Решает задачи сохранения и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	6	
Тема 2.1. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег на короткие дистанции.	5. Низкий старт; 6. Стартовый разгон; 7. Бег по дистанции: а) работа толчковой ноги; б) работа маховой ноги; в) постановка стопы; г) положение туловища; д) работа рук; 8. Финиширование.	2/44	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	5. Высокий старт; 6. Стартовый разгон; 7. Бег по дистанции; 8. Финиширование.	2/46	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

<p>Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>12. Подбор разбега; 13. Работа ног в разбеге; 14. Работа рук в разбеге; 15. Подбор оптимальной скорости; 16. Постановка стопы; 17. Работа толчковой ноги; 18. Работа рук при отталкивании; 19. Движения рук в полете и положение туловища; 20. Движения рук и ног в полете в целом; 21. Движения ног при приземлении; 22. Выполнение прыжка в разбеге в целом;</p>	<p>2/48</p>	<p>ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10</p>
<p>Раздел 3 Волейбол.</p>	<p>Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности самостоятельности.</p>	<p>12</p>	
<p>Тема 3.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Верхняя прямая подача по зонам.</p>	<p>6. Исходное положение при выполнении верхней прямой подачи; 7. Подбрасывание мяча; 8. Удар по мячу; 9. Выполнение элементов техники в комплексе; 10. Выполнение верхней прямой подачи целенаправленно (по зонам);</p>	<p>2/50</p>	<p>ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10</p>
<p>Тема 3.2. Нападающий удар из зоны 4,2.</p>	<p>5. Разбег; 6. Отталкивание; 7. Взлет и удар; 8. Выполнение элементов техники в комплексе.</p>	<p>2/52</p>	<p>ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10</p>

Тема 3.3. Одиночное и групповое блокирование.	6. Исходное положение перед блокированием; 7. Прыжок и блокирование; 8. Одиночное блокирование – партнер набрасывает мяч; 9. Одиночное блокирование – партнер наносит нападающий удар; 10. Групповое блокирование – 2 человека блокируют нападающий удар;	2/54	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.4. Система защиты «углом вперед».	Распределение мест и функций игроков.	2/56	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.5. Учебная игра с заданием.	Учебная игра, в которой ставится конкретное задание, для совершенствования того или иного элемента техники, возможно нескольких.	2/60	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.6. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	2/62	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Раздел 4 Лыжная подготовка.	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели	6	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы.	5. Сведения по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой; 6. Первая помощь при травмах и обморожениях; 7. «Попеременный двухшажный ход»; 8. «Попеременный четырехшажный ход»;	2/64	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.2. Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.	6. Коньковый ход с попеременным и одновременным отталкиванием палками; 7. Поворот «переступанием»; 8. Поворот «упором»; 9. Торможение «упором»; 10. Торможение «плугом»;	2/66	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

Тема 4.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	8. «Одновременный бесшажный ход»; 9. «Одновременный одношажный ход»; 10. «Одновременный двухшажный ход»; 11. Спуск в «основной» стойке; 12. Подъем «лесенкой»; 13. Подъем «полуелочкой»; 14. Подъем «елочкой»;	2/68	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
			ОК1- ОК04,ОК08
Раздел 5 Баскетбол		12	
Тема 5.1. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма.	3. Выполнение «двухшажного» ритма и бросок (с места); 4. Соединение элементов техники – ведение, «двухшажный» ритм и бросок;	2/70	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.2. Индивидуальные защитные действия.	8. Выбивания мяча; 9. Вырывания мяча; 10. Перехваты мяча; 11. Накрывание мяча; 12. Финты; 13. Действия против игрока с мячом; 14. Действия против игрока без мяча;	2/72	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.3. Зонная защита.	7. Концентрированная зона; 8. Рассредоточенная зона; 9. Зонный прессинг;	2/74	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.4. Быстрый прорыв.	11. Взаимодействия с длинной передачей мяча; 12. Взаимодействия с короткими передачами при передвижении партнеров без смены мест; 13. Взаимодействия с короткими передачами и сменой мест во время передвижения; 14. Взаимодействия с продолжительным ведением мяча;	2/76	

	15. Быстрый прорыв вдоль боковых линий.		
Тема 5.5. Групповые действия в защите.	10. Переключение; 11. Проскальзывание; 12. Подстраховка; 13. Организация борьбы за отскок; Групповой отбор мяча.	2/78	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.6. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	2/80	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

4-курс

Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3x10м); прыжки в длину с места; наклон.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями; 2. Основы здорового образа жизни; 3. Физическая культура как средство обеспечения здоровья; 4. Определение уровня развития быстроты и координации движений; 5. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств; 6. Определение уровня развития гибкости;	2/2	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 1.2. Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине.	1. Определение уровня развития силы рук; 2. Определение уровня развития силы мышц брюшного пресса; 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	2/4	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Раздел 2 Легкая атлетика.	Решает задачи сохранения и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	6	
Тема 2.1. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег на короткие дистанции.	1. Низкий старт; 2. Стартовый разгон; 3. Бег по дистанции: а) работа толчковой ноги; б) работа маховой ноги; в) постановка стопы; г) положение туловища; д) работа рук; 4. Финиширование.	2/6	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 2.2.	1. Высокий старт; 2. Стартовый разгон;	2/8	ОК 01-06, 08,09,10

Бег на средние и длинные дистанции.	3. Бег по дистанции; 4. Финиширование.		ЛР-1,3,9,10
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Подбор разбега; 2. Работа ног в разбеге; 3. Работа рук в разбеге; 4. Подбор оптимальной скорости; 5. Постановка стопы; 6. Работа толчковой ноги; 7. Работа рук при отталкивании; 8. Движения рук в полете и положение туловища; 9. Движения рук и ног в полете в целом; 10. Движения ног при приземлении; 11. Выполнение прыжка в разбеге в целом;	2/10	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Раздел 3 Волейбол.	Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности самостоятельности.	12	
Тема 3.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Верхняя прямая подача по зонам.	1. Исходное положение при выполнении верхней прямой подачи; 2. Подбрасывание мяча; 3. Удар по мячу; 4. Выполнение элементов техники в комплексе; 5. Выполнение верхней прямой подачи целенаправленно (по зонам);	2/12	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

Тема 3.2. Нападающий удар из зоны 4,2.	1. Разбег; 2. Отталкивание; 3. Взлет и удар; 4. Выполнение элементов техники в комплексе.	2/14	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.3. Одиночное и групповое блокирование.	1. Исходное положение перед блокированием; 2. Прыжок и блокирование; 3. Одиночное блокирование – партнер набрасывает мяч; 4. Одиночное блокирование – партнер наносит нападающий удар; 5. Групповое блокирование – 2 человека блокируют нападающий удар;	2/16	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.4. Система защиты «углом вперед».	Распределение мест и функций игроков.	2/18	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.5. Учебная игра с заданием.	Учебная игра, в которой ставится конкретное задание, для совершенствования того или иного элемента техники, возможно нескольких.	2/20	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.6. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	2/22	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Раздел 4 Лыжная подготовка.	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели	10	
Тема 4.1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой; 2. Первая помощь при травмах и обморожениях; 3. «Попеременный двухшажный ход»; 4. «Попеременный четырехшажный ход»;	4/24	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.2. Коньковые ходы. Повороты в	1. Коньковый ход с попеременным и одновременным отталкиванием палками; 2. Поворот «переступанием»;	2/26	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

движении. Торможения.	3. Поворот «упором»; 4. Торможение «упором»; 5. Торможение «плугом»;		
Тема 4.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	1. «Одновременный бесшажный ход»; 2. «Одновременный одношажный ход»; 3. «Одновременный двухшажный ход»; 4. Спуск в «основной» стойке; 5. Подъем «лесенкой»; 6. Подъем «полуелочкой»; 7. Подъем «елочкой»;	2/28	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.4. Контроль техники.	Контрольное занятие.	2/30	ОК1- ОК04,ОК08
Раздел 5 Баскетбол		12	
Тема 5.1. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма.	1. Выполнение «двухшажного» ритма и бросок (с места); 2. Соединение элементов техники – ведение, «двухшажный» ритм и бросок;	2/32	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.2. Индивидуальные защитные действия.	1. Выбивания мяча; 2. Вырывания мяча; 3. Перехваты мяча; 4. Накрывание мяча; 5. Финты; 6. Действия против игрока с мячом; 7. Действия против игрока без мяча; 8. Внеаудиторная самостоятельная работа.	2/34 6	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.3. Зонная защита.	1. Концентрированная зона; 2. Рассредоточенная зона; 3. Зонный прессинг;	2/36	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.4. Быстрый прорыв.	1. Взаимодействия с длинной передачей мяча; 2. Взаимодействия с короткими передачами при передвижении партнеров без смены мест; 3. Взаимодействия с короткими передачами и сменой мест во время передвижения;	2\38	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Взаимодействия с продолжительным ведением мяча; 5. Быстрый прорыв вдоль боковых линий. 		
<p>Тема 5.5.</p> <p>Групповые действия в защите.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Переключение; 2. Проскальзывание; 3. Подстраховка; 4. Организация борьбы за отскок; 5. Групповой отбор мяча. 	2/40	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 5.6.</p> <p>Контроль техники и тактики игры.</p>	Контрольное занятие.	2/42	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Раздел 6</p> <p>Гимнастика и акробатика.</p>	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	6	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 6.1.</p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Упор «углом» на параллельных брусьях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; 2. Упор «углом»; 	2/44	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 6.2.</p> <p>Кувырок вперед из стойки на руках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед; 2. Стойка на руках; 3. Кувырок вперед из стойки на руках. 	2/46	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 6.3.</p> <p>Стойка на голове. «Рондат».</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Стойка на голове; 2. Переворот в сторону; 3. Переворот с поворотом («Рондат»); 	2/48	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Раздел 7</p> <p>Футбол.</p>	Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и	20	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

	<p>скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p>		
<p>Тема 7.1. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сведения по технике безопасности при занятиях футболом; 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста; 3. Ведение мяча внешней частью подъема; 4. Ведение мяча внутренней частью подъема. 	4/52	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 7.2. Остановки мяча.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка мяча подошвой; 2. Остановка мяча внутренней стороной стопы; 3. Остановка мяча внешней стороной стопы; 4. Остановка мяча бедром; 5. Остановка мяча грудью; 6. Остановка высоколетающего мяча «прижиманием» подошвой; 	4/56	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 7.3. Командные действия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Персональная защита; 2. Зонная защита; 3. Смешанная защита. 	2/58	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 7.4. Техника игры вратаря.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля мяча; 2. Отбивание мяча руками и ногами; 3. Выбрасывание мяча рукой; 4. Выбивание мяча ногой; 	2/60	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 7.5. Техника игры головой.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар головой на месте; 2. Удар головой в прыжке; 	2/62	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
<p>Тема 7.6. Совершенствование техники с помощью «футбольных» эстафет.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафеты с использованием элементов техники; 2. Игровые задания. 	2/64	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10

Тема 7.7. Контроль техники.	Контрольное занятие.	10/74	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Тема 7.8. Учебная игра с заданием.	Учебная игра, в которой ставится конкретное задание, для совершенствования того или иного элемента техники, возможно нескольких.	4/78	ОК 01-06, 08,09,10 ЛР-1,3,9,10
Зачет		2/80	

Итого 160 ч.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2016
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2017
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2018
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2016

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	ЛР	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; 	<p>ОК 2</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>ЛР9Соблюдающи й и пропагандирующи й правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающи й либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие приемы релаксации; 	<p>ОК 8</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<p>стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР9Соблюдающи й и пропагандирующи й правила здорового и безопасного образа жизни,</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; 	<p>подготовленность и</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<p>спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять приемы страховки и самостраховки при выполнении гимнастических и др. упражнений; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, при соответствующей тренировке, с 	<p>необходимого уровня физической подготовленности и</p> <p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и</p>	<p>предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p> <p>предупреждающий либо преодолевающий</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические и тактические элементы спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола; • выполнять технические элементы из акробатики. 	<p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<p>зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни,</p>	<p>в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 	<p>физической подготовленности и</p> <p>ОК 8</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и</p>	<p>спорта; предупреждающей либо преодолевающей зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10</p> <p>Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p>	<p>в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности ; 	<p>ОК 8</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<p>ЛР 9</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения</p>

<ul style="list-style-type: none"> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>физической подготовленности</p> <p>ОК 9</p> <p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 9</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>	<p>теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p>
<ul style="list-style-type: none"> правила техники безопасности при занятиях различными физическими упражнениями и видами спорта; 	<p>ОК 8</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>	<p>предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения</p>

	<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленност И</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессионально й деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленност и</p>	<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующи й правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающи й либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p>	<p>теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------