

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии среднего профессионального образования
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
(базовой подготовки)

Казань, 2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО ППСЗ) 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:
Попова Оксана Петровна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 1 от « 2 » сентябрь 2021г.

Председатель ПЦК Валентина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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 специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие компетенции (ОК), результаты воспитания:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР19 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР21 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР23 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 ч., в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	164
лабораторные занятия	
в форме практической подготовки	
курсовой проект (работа)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Форма промежуточной аттестации – дифференциальный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс 3 семестр		34	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	
	Инструктаж по ТБ на занятиях ФК. Факторы, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Исследование направления собственного физического развития для составления программы физического совершенствования при обучении в колледже (с учетом влияющих факторов среды, индивидуального состояния организма, образа жизни, мотивации, получаемой специальности).	3	3
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта .	2	2
	Бег 60м на результат Совершенствование техники длительного бега.	2	
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 2000м. Комплексы ОРУ, УГГ.	6	3
Раздел 3. Футбол		4	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	2
	Остановка , отбор мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических действий в защите и нападении. Игра по правилам.	5	3
Раздел 4. Волейбол.		4	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу	2	2
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка подачи и	4	3

	приема мяча. Игра в волейбол.		
Раздел 5. Баскетбол		4	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	2
	Передачи мяча, броски с различных точек.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка приемов ведения и броска. Игра в баскетбол.	5	3
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ на занятиях ППФП. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	1
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки		
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	5	3
Раздел 7 . Гимнастика.		4	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении.	2	2
	Комплексы УГГ и ОРУ.		
	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	5	3
	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.		
	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		
Раздел 8. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	2	2
	Одновременные лыжные ходы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Прохождение дистанции до 3 км изученными способами ходов.	5	3
Зачет		2	
2 курс 4 семестр		32	
Раздел 1. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход	2	2
	Способы перехода с хода на ход.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.	4	3

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	1
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	5	3
Раздел 3. Гимнастика.		4	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Акробатическая комбинация.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники акробатических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Раздел 4. Баскетбол		4	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в баскетбол.	5	3
Раздел 5. Волейбол.		4	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач над собой ,в паре.	2	2
	Совершенствование техники приема мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в волейбол..	4	3
Раздел 6. Футбол		4	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка изученных приемов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	5	3
Раздел 7. Легкая атлетика.		6	
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2

	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	3
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 3000м. Комплексы ОРУ.	6	
Зачет		2	

3 курс 5 семестр		30	
Раздел 1. Легкая атлетика		4	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	2	2
	Бег 100м на результат. Совершенствование техники длительного бега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 3000м.	4	
Раздел 2. Футбол		4	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Двусторонняя учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических действий. Двусторонняя игра.	4	
Раздел 3. Волейбол.		4	
	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических действий. Двусторонняя игра.	4	
Раздел 4. Баскетбол		4	
	ТБ на занятиях баскетболом. Приемы техники защиты – перехват.	2	2
	Личная защита, зонная защита. Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических действий в защите. Игра в баскетбол.	4	

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	4	3
Раздел 6 . Гимнастика.		4	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплексов упражнений с предметами.	4	3
Раздел 7. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Техника конькового хода.	2	2
	Техника подъемов и спусков на лыжах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Прохождение дистанции до 3 км коньковым ходом. Отработка спусков и подъемов на лыжах	4	3
Зачет		2	
3 курс 6 семестр		36	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	3
Раздел 2. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом . Совершенствование техники различных	2	2

	лыжных ходов.		3
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся . Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами.	4	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)		4	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела..	2	1
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	3
Раздел 4. Гимнастика.		4	
	ТБ. Элементы оздоровительной системы йога	2	1
	Элементы атлетической гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование элементов йоги и атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Раздел 5. Баскетбол		4	
	ТБ. Личные и командные действия в защите и нападении.	2	2
	Командная тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка изученных приемов. Игра в баскетбол.	5	3
Раздел 6. Волейбол.		4	
	ТБ. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка изученных приемов. Игра в волейбол.	5	3
Раздел 7. Футбол		6	

	ТБ. Правила судейства. Техника игры вратаря.	2	2
	Тактические действия в защите.	2	
	Тактические действия в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка изученных тактических приемов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов тактики.	5	3
Раздел 8. Легкая атлетика.		6	
	ТБ. Оздоровительный бег до 3000м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 100м.	2	
	Кроссовый бег до 12 мин. Челночный бег 3x10м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 15 мин.	5	3
Зачет		2	
4 курс 7 семестр		36	
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
	ТБ .Оздоровительный бег до 15мин. ОРУ.СБУ.	2	2
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	
	Передача эстафеты. Эстафетный бег	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 2000м.	6	3
Раздел 2. Футбол		6	
	ТБ. Остановка мяча грудью, обманные движения.	2	2
	Тактические действия в нападении и защите.	2	
	Закрепление изученных элементов техники и тактики. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических и тактических действий. Двусторонняя игра по правилам.	6	3
Раздел 3. Волейбол.		4	
	ТБ. Совершенствование техники подачи различными способами.	2	2
	Подача мяча по зонам. Учебная игра с заданием, судейство	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка подачи и приема мяча. Игра в волейбол, судейство.	4	3

Раздел 4. Баскетбол		6	
	ТБ. Приемы, применяемые против броска, накрывание	2	2
	Индивидуальные действия в защите.	2	
	Индивидуальные действия в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка индивидуальных действий в защите и нападении. Игра в баскетбол, судейство.	6	3
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ. Комплексы упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения.	2	1
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиональных рисков	4	
Раздел 6 . Гимнастика.		4	
	ТБ . Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Комплексы упражнений с гимнастической палкой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплексов упражнений с предметами.	4	
Раздел 7. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ . Техника преодоления спусков и подъемов.	2	2
	Прохождение дистанции до 5 км. различными ходами,	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельное закрепление техники преодоления спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 5 км изученными способами ходов.	4	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		336	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
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 Материально-техническое обеспечение реализации программы

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

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

Гимнастическая лестница

Гимнастическая скамейка

Волейбольная стойка и сетка

Баскетбольные щиты

Гимнастические маты

Переключатель навесной.

Раздаточный материал:

Мячи

Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

Набор гантелей

Комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6.

4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Дополнительные источники

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879

2. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6

3. Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. PowerLifting.ru
4. ironman.ru
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, что составляет портфолио студента по предмету.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе

Результаты (освоенные основных компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>
<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Передача информации, идей и опыта членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>

<p>Результаты (личностные результаты)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания</p>
<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР9 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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР19 Способный справляться с физическими нагрузками,</p>	<p>Оценка наблюдения</p>

<p>обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.</p>	<p>Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР21 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР23 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>