

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Альметьевский торгово-экономический техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1565.

Организация-разработчик: ГАПОУ «АТЭТ»


Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин

от «04» 06 2020 г. Протокол № 6

Председатель ЦК общеобразовательных дисциплин  А.А. Васильева

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

от «11» 06 2020 г. Протокол № 6

Председатель Методического совета  Р. Х. Гаррапова

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура рассмотрена и принята Педагогическим советом

от «28» 08 2020 г. Протокол № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Результаты освоения дисциплины «Физическая культура» направлены на формирование личностных, метапредметных, предметных и общих компетенций.

1.1.1 Перечень Общих компетенции

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

1.1.2. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов

личностные	<ul style="list-style-type: none">– 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
-------------------	---

	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите.
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
предметные	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	118
Учебная нагрузка во взаимодействии преподавателем (всего)	118
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	118
самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2.Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Глава 1. Раздел 1 Легкая атлетика		24	
Тема 1.1.1. Основы знаний	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	3
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий	4	1
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4	
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	3
	2. КУ 100 метров, изучение техники передачи эстафетной палочки	2	3
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	Содержание практических занятий	2	
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. КУ челночный бег	2	
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий	4	2
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	4	
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в длину с	Содержание практических занятий	4	
	1. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	4	

разбега	Контрольные нормативы по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов, КУ по разделу «лёгкая атлетика» выполнение нормативов ВФСК ГТО		4	
игры Раздел 2. Волейбол			26	2
Глава 2 Спортивные				
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий		2	
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2-3
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	2-3
Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2-3
Тема 2.2.7.	Содержание практических занятий		4	

Подача мяча по зонам.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4	2-3
Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий		4	
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4	2
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3
	Контрольные нормативы по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.		4	
Раздел 3 Баскетбол			22	
Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий		2	2
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2
Тема 2.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	2-3
Тема 2.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий		4	
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4	2-3
Тема 2.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2-3

Тема 2.3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий		4	
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	2-3
Тема 2.3.6. Совершенствовани е техники бросков мяча	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	2-3
Тема 2.3.7. Совершенствовани е техники ведения мяча	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2-3
	Контрольные нормативы по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.		4	3
Глава 4. Раздел 4. Лыжная подготовка			24	
Тема 4.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий		2	2
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	
Тема 4.4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий		4	2-3
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
Тема 4.4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий		4	2-3
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	
Тема 4. 4.4.	Содержание практических занятий		4	2-3

Способы перехода с хода на ход	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	
	2.	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	
Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий		2	2-3
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полувелочкой, лесенкой.	2	
Тема 4.4.6. Способы торможений	Содержание практических занятий		2	2-3
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	
Тема 4.4.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий		2	2-3
	1.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	
	Контрольные нормативы по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		4	3
Глава 5. Раздел 5. Гимнастика			14	2
Тема 5.5.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий		4	
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
Тема 5.5.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий		4	2
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
Тема 5.5.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий		6	2
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	1	

	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	1	
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	
	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		2	3
Раздел 5.5.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий		6	
	1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2	3
	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	3
	3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 метров	2	3
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
Всего:			118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Рабочее место преподавателя
В/Тренажер 680
Подставка для гантелей Parabody
Пресс-скамья ProteusPb 2380
Силовой тренажер Weider 214
Скамья для прессы BodySoldW
Стойка для дисков ParabodyТрениров
Тренажер Torneo-Athletic
Электрическая беговая дорожка TorneoLinia
Электрический эргометрReebokRe2
Мяч волейбольный «Gala»
Мяч волейбольный
Мяч футбольный «Selekt»
Мяч баскетбольный
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический
Гимнастические коврики
Гимнастическая стенка
Гимнастические маты
Мяч гимнастический
Фитнес бол
Мишень для дартс
Льжи
Льжные палки
Сетка волейбольная
Теннисный стол
Гимнастические палки
Секундомеры
Шапочки для плавания
Гимнастические обручи
Ракетки для бадминтона
Скакалки
Баскетбольная форма
Волейбольная форма

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Т. ф.к. (СПО) учебник Москва: КИО рус. 2021.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. Москва, 2020.
3. Бароненко В.А., Здоровье и физическая культура студента: Москва, ИНФРА-М., Учеб. пос., 2018г.

3.2.2. Основные электронные издания:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник.-Москва: КноРус,2019. (электронное издание).
2. Бароненко В.А Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 336 с. (электронное издание).
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО).Учебник.-Москва: КноРус,2019. (электронное издание).

3.2.3 Дополнительные источники:

Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва: Академия, 2019.

Решетников Н.В. Физическая культура. Москва, 2019.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. Москва, 2020.

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, 2018.

Вайнер Э.Н. Валеология. Москва, 2019.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. Москва, 2019.

Валенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник-Москва:КиноРус, 2021- 231 с.(электронное издание).

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник-М:Кино-Рус, 2021 – 260 с.(электронное издание).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Общие компетенции (ОК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Личностные:		
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.	ОК 08	Наблюдение за выполнением практических заданий.
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.	ОК 08	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, написание реферата.
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	ОК 08	Личные достижения обучающихся.
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.	ОК 08	Наблюдение за практическим выполнением заданий.
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.	ОК 08	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, написание реферата.
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	ОК 08	Личные достижения обучающихся.
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков	ОК 08	Наблюдение за практическим выполнением заданий.

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.	ОК 08	Участие в соревнованиях.
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;	ОК 08	Наблюдение за выполнением практических заданий, участие в соревнованиях.
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	ОК 08	Наблюдение за выполнением практических заданий.
Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	ОК 08	Написание реферата и выполнения практических заданий.
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	ОК 08	Демонстрация презентации.
Готовность к служению Отечеству, его защите.	ОК 08	Демонстрация презентации.
Метапредметные:		
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	ОК 08	Тестирование. Контроль устных ответов.
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	ОК 08	Выполнение практических заданий
Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии	ОК 08	Выполнение практических заданий

(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.	ОК 08	Выполнение практических заданий
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	ОК 08	Участие в соревнованиях
Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	ОК 08	Выполнение практических заданий. Подготовка реферата или презентации.
Предметные:		
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	ОК 08	Выполнение практических заданий. Участие в соревнованиях, походах.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	ОК 08	Проверка ведения дневника самоконтроля.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств.	ОК 08	Проверка ведения дневника самоконтроля.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления	ОК 08	Выполнение практических заданий.

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).	ОК 08	Выполнение практических заданий. Выполнение нормативов «ГТО»