

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано  
Зам директора по НМР  
В. П. Кузиева  
« 31 » 08 2021 г.

Утверждаю  
Зам. директора по УПР  
Р.М. Сабитов  
« 31 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.05 «Физическая культура»**

**Профессия СПО:** 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей  
**Квалификация:** слесарь по ремонту автомобилей; водитель категории «В»  
**Форма обучения** – очная  
**Нормативный срок обучения** – 2 года 10 мес.  
на базе основного общего образования  
**Профиль получаемого профессионального образования** – технический

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.05 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1581 от 09.12.2016 года.
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.
3. Примерной программы учебной дисциплины *Физическая культура* из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей: 15.00.00 Машиностроение.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Разработчик (и): Шабуров Ильяс Рафаилович, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Автомеханик, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 27 » августа 2021 г.

Председатель МЦК Малых Г.З.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН**  
**ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Согласовано

Зам директора по НМР

*Б.П.*

В. П. Кузиева

« 31 » 08 2022 г.

Утверждаю

Зам. директора по УПР

*Р.М.*

Р.М. Сабитов

« 31 » 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 «Физическая культура»**

**Профессия СПО:** 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**Квалификация:** слесарь по ремонту автомобилей; водитель категории «В»

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 2 года 10 мес.  
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального образования** – технический

г. Нижнекамск , 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.05 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1581 от 09.12.2016 года.
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.
3. Примерной программы учебной дисциплины *Физическая культура* из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей: 15.00.00 Машиностроение.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Разработчик (и): Шабуров Ильяс Рафаилович, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Автомеханик, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Председатель МЦК Г.З. Малых

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11-12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12-13

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживание автомобилей.

Программа ориентирована на овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Учебная дисциплина ОП.05 «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть умениями, знаниями, элементами профессиональных, общих компетенций(ОК) и личностными результатами воспитания (ЛР):

<b>Код ОК. ЛР</b>	<b>Наименование общих компетенций и личностных результатов, профессиональных компетенций</b>
ОК 04. ЛР 03.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; 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
ОК 08. ЛР 09.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; 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.

<b>Код ОК, ЛР</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04 ОК 08 ЛР 03 ЛР 09	- У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -У.2 выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной	- 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о

	(лечебной) физической культуры; - У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,	профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - 3.3. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; -3.4. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности
--	---	---

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	34
теоретические занятия	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний ОК, ЛР.
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.</b>	<b>Теоретические занятия:</b> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании.	1	<b>2</b>	У.1,2,3,4,5 З.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Теоретические занятия:</b> 2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	1	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.</b>	<b>Теоретические занятия:</b> 3..Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	<b>2</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b> 4.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	<b>2</b>	
<b>Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения направленных на развитие профессионально значимых физических</b>	<b>Практическое занятие №1</b> <b>Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации      Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.	2	<b>2</b>	

<b>качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</b>	Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.			
	<b>Практическое занятие №2</b> <b>Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.</b> Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	2	2	У.1,2,3,4,5 З.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практическое занятие №3</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	2	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки	2	2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте.	2	2	
<b>Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>		24		

<b>Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Практические занятия: №6</b> Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	1	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практические занятия: №7</b> Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	
	<b>Практические занятия: №8</b> Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	
<b>Тема 3.2. Развитие быстроты.</b>	<b>Практические занятия: №9</b> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х9.	1	2	
	<b>Практические занятия: №10</b> Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	<b>Практические занятия: №11</b> Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	
<b>Тема 3.3. Развитие выносливости.</b>	<b>Практические занятия: №12</b> Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	<b>Практические занятия: №13</b> Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2	
	<b>Практические занятия: №14</b> Бег на 500-1000 метров	1	2	
	<b>Практические занятия: №15</b> Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	<b>Практические занятия: №16</b>	1	2	

	Развитие скоростно - силовых качеств.			
Тема 3.4. Развитие координации движений.	<b>Практические занятия:№17</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	2	
	<b>Практические занятия:№18</b> Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат,канат наклоны	1	2	
	<b>Практические занятия:№19</b> Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2	
	<b>Практические занятия:№20</b> Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
	<b>Практические занятия:№21</b> Метание гранаты в цель.	1	2	
	<b>Практические занятия:№22</b> Метание гранаты на дальность.	1	2	
<b>Раздел 4 Спортивные игры.</b>				
Тема 4.1 Баскетбол	<b>Практические занятия:№23</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину),	1	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практические занятия:№24</b> Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	<b>Практические занятия:№25</b> Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	<b>Практические занятия:№26</b> Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	<b>Практические занятия:№27</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	

	<b>Практические занятия:№28</b> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	<b>Практические занятия:№29</b> Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
<b>Тема 4.2 Волейбол.</b>	<b>Практические занятия:№30</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08
	<b>Практические занятия:№31</b> Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практические занятия:№32</b> Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	
	<b>Практические занятия:№33</b> Техника прямого удара, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	<b>Практические занятия:№34</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	<b>40</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флаги, эстафетные палочки, гранаты

### **3.2. Информационно-методическое обеспечение реализации программы:**

#### **3.2.1. Основные источники:**

**Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM:**

- 1.Филипова Ю.С Физическая культура:учебно-методическая литература.- М.:ИНФРА-М, 2022.-197 с.- Среднее профессиональное образование
- 2.Хуббиев,Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие/ Ш.З.Хуббиев,С.М.Лукина,Т.Е.Коваль,Л.В.Ярчиковская. \_Санкт-Петербург:Изд-во Санкт-Петербургского университета,2018.-272 с.

**Интернет ресурсы:**

**Нормативные документы:**

- 1 .Сборник упражнений ОРУ: sbornik uprazhneniy .docx
2. Нормативы ГТО: Microsoft Office document icon 4\_stupen\_-normy\_gto\_dlya\_shkolnikov\_13-15\_let.do
3. Microsoft Office document icon 5\_stupen\_-normy\_gto\_dlya\_shkolnikov\_16-17\_let.doc
4. Контрольные нормативы: normativy fizicheskaya kultura 5-11 klassy.doc

#### **3.2.2.Дополнительные источники:**

**Интернет ресурсы:**

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения: умения, знания, формируемые элементы общих компетенций и личностных результатов воспитания	Основные показатели и критерии оценки результата обучения и воспитания	Формы, методы контроля и оценки
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- У.2 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</li> <li>- У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике.</li> </ul>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнении практических заданий №1-34;</li> <li>- выполнении тестирования;</li> <li>- прием контрольных нормативов ГТО (Таблица 1)</li> <li>- прием контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2);</li> <li>- тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры</li> <li>- выполнении рефератов</li> <li>- представлении презентации.</li> </ul> <p><b>Участие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в образовательных, воспитательных мероприятиях спортивно-оздоровительного направления;</li> <li>- в олимпиадах по профессии;</li> <li>- в спортивных мероприятиях;</li> <li>- в спортивных кружках;</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</li> <li>- 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- 3.4. правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями раз-</li> </ul>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	

личной направленности		Наблюдение и оценка выполнения: заданий дифференцированного зачета
OK 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ЛР.03 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	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий. Соблюдающий нормы спортивного правопорядка <b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности, норм спортивного правопорядка	
OK08.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ЛР.09 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.	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. <b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов