

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

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
В.П. Кузиева В.П. Кузиева
«21» 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
Р.М. Сабитов Р.М. Сабитов
«29» 03 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОН 09. Физическая культура

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер
Квалификация: повар, кондитер
Форма обучения – очная
Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования
Профиль получаемого профессионального
образования – естественнонаучный

г. Нижнекамск, 2023г.

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины *ОП 09. Физическая культура* по профессии 43.01.09 Повар, кондитер разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1569 от 09 декабря 2016 года (ред. от 17.12.2020) № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер», (зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации № 44898 от 22.12.2016 года);

2. Учебного плана и основной образовательной программы ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер;

3. Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» из примерной образовательной программы «Професионалитет» среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Разработчик: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00. Сервис и туризм;

4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Шабуров Ильяс Рафаилович, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии «Повар, кондитер», специальности «Технология продукции общественного питания», «Поварское и кондитерское дело»

Протокол заседания МЦК № 8 от «13» марта 2023г.

Председатель МЦК Гафур И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	ОШИБКА!
ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.	
3.1.ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.09 «Физическая культура» является обязательной частью цикла учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках изучения дисциплины осваиваются умения (-далее У), знания (-далее З), элементы профессиональных (-далее ПК) и общих компетенций (-далее ОК), личностные результаты воспитания(-далее ЛР):

Код ПК. ОК. ЛР	Умения (Код и наименование)	Знания(Код и наименование)
ОК 04, ОК 08 ЛР03 ЛР09	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности У.4 владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни З3 условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; З4 средства профилактики перенапряжения. З.5. нормативы тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Код и наименование ПК, ОК, ЛР., элементы которых формируются при освоении дисциплины:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего с СР)	86
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	86
в т.ч. в форме практической подготовки	80
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	72
консультации	2
3 семестр: Зачет	2
4 семестр: Зачет	2
5 семестр: Зачет	2
6 семестр: Промежуточная аттестация (итоговая для дисциплины): дифференцированный зачет за счет часов по ПЗ	2

3. Тематический план
учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем				Консультации
		Объем обр нагрузки	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
	3 семестр	22	22	4	18	0
1.	Раздел 1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	22	22	4	18	-
2.	Тема 1.1. Физическая культура в в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8		4	4	-
3.	Тема 1.2. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных производственных факторов труда.	4	4		4	
4.	Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	8	8		8	
5.	Зачет 1	2	2	-	2	-
	4семестр	24	24	-	24	0
6.	Раздел 2. Лыжная подготовка	16	16	-	16	
7.	Тема 2.1. Основы лыжной подготовки.	16	16	-	16	
8.	Зачет 2 по разделу «Лыжная подготовка»	2	2	-	2	-
9.	Раздел 3. Спортивные игры.	6	6	-	6	
10.	Тема 3.1. Баскетбол.	6	6		6	
	5 семестр	22	22	-	22	0
11.	Раздел 3 Спортивные игры (продолжение)	6	6		6	
12.	Тема 3.2. Волейбол	6	6		6	
13.	Раздел 4. Легкая атлетика	16	16		16	
14.	Тема 4.1Разучивание и совершенствование эстафетного бега и спортивной ходьбы	4	4		4	
15.	Тема4.2. Легкая атлетика. Совершенствование технике прыжка в длину	2	2		2	
16.	Тема 4.3 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	2		2	
17.	Тема 4.4. Легкая атлетика. Совершенствование технике бега на средние дистанции	6	6		6	
18.	Зачет по разделу Легкая атлетика	2	2		2	
	6 семестр	18	18	-	18	2
19.	Раздел 5 Гимнастика	8	8		8	
20.	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика	8	8		8	

	(юноши), Аэробика (девушки)					
21.	Раздел 6 Коньки	6	6		6	
22.	Тема 6.1 Катание на коньках.	6	6		6	
23.	Консультации	2				2
24.	Дифференцированный зачет	2	2		2	
Итого		86	84	4	72	2

2. 3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	Коды осваиваемых З.У. элементов ПК. ОК. ЛР		
	3 семестр	22				
Раздел 1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		22				
Тема 1.1. Физическая культура в в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала (теория)	4		3.1-34 ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09		
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	1	2			
	2 Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха	1	2			
	3. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья..	1	2			
	4.Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности , формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье	1	2			
	Содержание учебного материала	4				
	Практическое занятие №1. 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.).	2	2		У1-У3 3.1-34 ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09	
	Практическое занятие №2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	2	2			
	Тема 1.2. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных производственных факторов труда.	Содержание учебного материала. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Прикладная значимость рекомендованных, специальных комплексов упражнений.	4		2	У1-У3 3.1-34 ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09
		Практическое занятие № 3 Разучивание и выполнение комплекса	2		2	

	упражнений утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда; вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний			
	Практическое занятие №4 Разучивание комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения: простейших приемов самомассажа и релаксации; развитие способности к произвольному расслаблению мышц. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости.	2	2	
Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	Содержание учебного материала Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Прикладная значимость рекомендованных, специальных комплексов упражнений. методов и приемов	8	2	У1-У4 3.1-35 ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09
	Практическое занятие № 5 Выполнение упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств: выносливости, двигательных умений и навыков	2	2	
	Практическое занятие №6 Разучивание и совершенствование упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера; поднимание туловища за 1 мин.) для укрепления основных групп мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	2	
	Практическое занятие №7 Выполнение упражнений, направленных на развитие зрительного анализатора, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие и коррекции телосложения .	2	2	
	Практическое занятия № 8 Демонстрация обучающимися фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию общефизической профессиональной подготовки.	2	2	
	Зачет 1	2	3	
	4 семестр	24		
Раздел 2. Лыжная подготовка(18ч)		18		
Тема 2.1. Основы лыжной подготовки	Практическое занятие № 9 Совершенствование строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах.	2	2	У1-У4 3.1-35 ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09
	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники лыжных ходов.	2	2	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование попеременный	2	2	

	двуихшажный ход, развитие общей выносливости, прохождение дистанции				
	Практическое занятие № 12 Совершенствование одновременный двухшажный ход, развитие общей выносливости, прохождение дистанции	2	2		
	Практическое занятие № 13 Совершенствование одновременный одношажный ход	2	2		
	Практическое занятие № 14 Развитие общей выносливости на дистанции	2	2		
	Практическое занятие № 15. Прохождение дистанции 3 км,5 км	2	2		
	Практическое занятие № 16 Преодоление спусков высокой стойке. Ходьба на лыжах 5км.	2	2		
	Зачет 2 по разделу «Лыжная подготовка»	2	3		
Раздел 3 Спортивные игры (12ч)		6			
Тема 3.1 Баскетбол.	Практическое занятие № 17 Закрепление перехват, приемы против броска, накрывание	2	2	У1-У3 3.1-34	
	Практическое занятие № 18 Совершенствование остановки при беге: двумя шагами, прыжком; ловля мяча, передача мяча 2-мя руками от груди; ведение мяча одной (левой, правой), с изменением направления.	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09	
	Практическое занятие № 19 Совершенствование ловли и передача мяча над головой; прием и передача мяча в движении в парах.	2	2		
	5 семестр	22			
Раздел 3 Спортивные игры		6			
Тема: 3.2 Волейбол.	Практическое занятие № 20 С. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча.	2	2	У1-У4 3.1-35	
	Практическое занятие № 21 Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09	
	Практическое занятие № 22 Разучивание комплекса физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья	2	2		
Раздел 4 Легкая атлетика(14ч.).		16			
Тема 4.1 Разучивание и совершенствование эстафетного бега и спортивной ходьбы	Практическое занятие № 23 Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	2	2	У1-У4 3.1-35	
	Практическое занятие № 24 Разучивание техники спортивной ходьбы.	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09	
Тема 4.2. Легкая атлетика. Совершенствование технике	Практическое занятие № 25 Совершенствование технике прыжка в длину «согнув ноги», особенности разбега, определение его длины;	2	2		

прыжка в длину	(специальные упражнения для овладения техникой)			
Тема 4.3 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие №26 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Разминка 1 км. ОРУ, СБУ.Бег 100 метров на результат	2	2	
Тема 4.4. Легкая атлетика. Совершенствование технике бега на средние дистанции	Практическое занятие №27 Совершенствование технике бега на средние дистанции. Кросс 2 км	2	2	
	Практическое занятие №28 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2	
	Практическое занятие №29 Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 100×4	2	2	
	Зачет 3 по разделу Легкая атлетика.	2	3	
6 семестр		18		
Раздел 5 Гимнастика		8		
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика (юнош Аэробика (девушки	Практическое занятие № 30 Совершенствование упражнений на гибкость. Подтягивание, отжимание	2	2	
	Практическое занятие № 31 Совершенствование основных акробатических упражнений.	2	2	
	Практическое занятие № 32 Группировки, перекаты, кувырки, стойки на лопатках, шпагаты, мосты.	2	2	
	Практическое занятие № 33 Совершенствование упражнений в висах и упорах.	2	2	
Раздел 6 Коньки		6		
Тема 6.1. Катание на коньках	Практическое занятие № 34 Разучивание катание на коньках. Посадка. Техника падений	2	2	
	Практическое занятие № 35 Разучивание . Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров	2	2	
	Практическое занятие № 36 Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	2	
Консультация по подготовке к нормативам «ГТО»		2	2	
Дифференцированный зачет: выполнение нормативов ГТО		2	3	
Итого		86		

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Филиппова Ю.С. Физическая культура: Учебно-методическая литература. – М.: ИНФРА-М, 2022. – 197 с.

Дополнительные источники: Электронно-библиотечная система ZNANIUM
Карасева Т.В. идр. Лечебная физическая культура при травмах: Учебно-
методическая литература. – М.: ИНФРА-М, 2023. – 140 с. - Среднее
профессиональное образование

Интернет-ресурсы:

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

3.3. Перечень дидактических средств обучения:

- сборник упражнений;
- задания по нормативам ГТО.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 «Физическая культура»

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и приема контрольных нормативов

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
Умения:	уметь	
- У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий практических заданий №1-4
- У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий практических заданий №5-8
- У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий практических заданий №1-8
- У.4 владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Выполнение упражнений, способствующих развитию профессионально значимых физических качеств, группы мышц, участвующих в трудовой деятельности	Сдача контрольных нормативов по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 4.1, 4.2)
Знания	знать	
- 3.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка результатов устного опроса по темам 1.1-1.3 защита доклада
- 3.2 основы здорового образа жизни	основ здорового образа жизни	Оценка результатов устного опроса по темам 1.1 – 1.3
- 3.3 условия профессиональной деятельности, зоны риска физического здоровья для профессии ;	способов контроля и оценки индивидуального физического развития	Оценка результатов устного опроса по темам 1.1-1.3 защита реферата
- 3.4 средства профилактики перенапряжения.	признаки перенапряжения и способы восстановления тонуса мышц Демонстрация знаний способов контроля и	Оценка результатов устного опроса Тест №1

<p>- 3.5. нормативы тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>оценки индивидуального физического развития</p> <p>Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица № 4.1,4.2)</p>
<p>Формируемые элементы компетенций и личностных результатов</p>		
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>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</p>	<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения</p> <p>характерными для данной профессии психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>	<p>Текущий контроль: Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся в процессе выполнения: -тестовых заданий №1-2; - контрольных нормативов ; -практических занятий №1-36 -заданий по самостоятельной работе написание реферата, доклада студентом своей деятельности в течение всего периода обучения</p> <p>Оценка выполнения комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий.</p> <p>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) Дифференцированный зачет.</p>
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	
<p>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</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии</p>	
<p>Промежуточная аттестация</p>		<p>Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов</p>