

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

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева
« 21 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов
« 21 » 03 2023 г.

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 «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер;

3. Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» из примерной образовательной программы «Профессионалитет» 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. Сервиз и туризм;

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

Организация-разработчик:

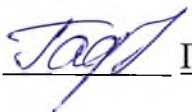
ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

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

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский 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 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	-
	4 семестр	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 4.1 Разучивание и совершенствование эстафетного бега и спортивной ходьбы	4	4		4	
15.	Тема 4.2. 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	

	двухшажный 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 5 км.	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 ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09
	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	
	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. Прием мяча.	2	2	У1-У4 3.1-35 ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09
	Практическое занятие № 21 Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	2	
	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 ОК 04, ОК 08 ЛР03, ЛР09
	Практическое занятие № 24 Разучивание техники спортивной ходьбы.	2	2	
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 – 1 шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, 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. и др. 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	
– З.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
– З.2 основы здорового образа жизни	основ здорового образа жизни	Оценка результатов устного опроса по темам 1.1 – 1.3
– З.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
- З.4 средства профилактики перенапряжения.	признаки перенапряжения и способы восстановления тонуса мышц Демонстрация знаний способов контроля и	Оценка результатов устного опроса Тест №1

	оценки индивидуального физического развития	
– 3.5. нормативы тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица № 4.1, 4.2)
Формируемые элементы компетенций и личностных результатов		
<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 зависимость 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 Оценка выполнения комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. 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>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>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>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>	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов