

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
ФК.00 «Физическая культура»

Профессия: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

Квалификация:

Сварщик ручной дуговой сварки
плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки
неплавящимся электродом в защитном газе

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 1 год 10 мес.
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального
образования** – технологический

г. Нижнекамск 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура**
разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
3. Примерной программы учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), 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 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Разработчики:

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, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

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

Председатель МЦК Валеева Г.З.

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ.....	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	4
2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК 00 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью цикла учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) Дисциплина входит в раздел ФК

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.и ЛР03, ЛР09 ЛР13,

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 ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04	У.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	3.1. Основы здорового образа жизни Роль прикладной физической культуры профессиональном и социальном развитии человека.
ОК 08	У.2 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	3.2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии.
ЛР 03	У.3 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	3.3. Правила и способы планирования системы физических упражнений различной направленности, способы контроля физического развития и физической подготовленности.
ЛР 09	У.4 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	3.4 Знать контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
ЛР.13		

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

Код ОК. ЛР	Наименование общих и профессиональных компетенций и личностных результатов
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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.13	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные

	требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
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.
ПК 1.9	Проводить контроль сварных соединений на соответствие геометрическим размерам, требуемым конструкторской и производственно-технологической документации по сварке

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины физическая культура и виды учебной работ по профессии:
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
Практические занятия	26
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Промежуточная аттестация (Итоговая аттестация по ФК) в форме дифференцированного зачета за счет ч. по П.3.	2

2.2.Тематический план
 учебной дисциплины **ФК.00 «Физическая культура»**
 по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
 (наплавки)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Макс. учеб. нагруз ка обучаю щегося	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятель ная работа обучающегос я
			всего	теория	п/р	
1	2	3	4	5	6	8
	3 семестр	48	32	4	28	16
1.	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	6	4	4		2
2.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	4	4		2
3.	Раздел 2 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов	42	28		28	14
4.	Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	6	4		4	2
5.	Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	6	4		4	2
6.	Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	6		6	2
7.	Тема 2.4. Гимнастика	6	4		4	2
8.	Тема 2.5. Волейбол	8	4		4	4
9.	Тема 2.6. Баскетбол	6	4		4	2
10.	Дифференцированный зачет	2	2		2	
11.	Итого	48	32	4	28	16

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00«Физическая культура»

по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,	Объём часов	Уровень освоения	Коды осваиваемых элементов ПК. ОК.ЛР
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		6		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Содержание учебного материала Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. Освоение системы знаний о прикладной физической культуре, ее значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p> <p>Теоретическое занятие №1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Прикладная значимость видов спорта. Знакомство с комплексом ГТО</p> <p>Теоретическое занятие №2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной направленности, их формы и содержание. Значение двигательной активности для организма и в профессиональной деятельности</p> <p>Теоретическое занятие №3. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей</p> <p>Теоретическое занятие №4. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки Тестирование (Тест №1)</p>	1	1	ОК 04,ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Самостоятельная работа	2		
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Презентация по темам: роль физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13

	Самостоятельная работа обучающихся №2 Подготовка реферата по теме: режим труда и отдыха	1		ПК.1.9
	Раздел 2 Профессионально - прикладная физическая подготовка будущих специалистов	42		
Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	Содержание учебного материала Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Прикладная значимость рекомендованных, специальных комплексов упражнений.	4		
	Практическое занятие №1 Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда; вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Практическое занятие №2 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	
	Самостоятельная работа	2		
	Самостоятельная работа обучающихся №3 Презентация на тему: Вода и ее значение для организма	1		
	Самостоятельная работа обучающихся №4 Подготовка реферата на тему: Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.	1		
Тема 2.2. 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	4		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Практическое занятие №3 Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств: выносливости, прикладных двигательных умений и навыков	2	2	
	Практическое занятие №4 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	
	Самостоятельная работа	2		

	Самостоятельная работа обучающихся №5 Прыжки на скакалке за 1 мин	1		ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Приседание 60 количество раз.	1		
Тема 2. 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Роль легкой атлетики в развитии и совершенствовании жизненно важных двигательных качеств. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	6		
	Практическое занятие № 5. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	2	
	Практическое занятие № 6. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	2	
	Практическое занятие № 7. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	2	
	Самостоятельная работа	2		
	Самостоятельная работа обучающихся №7 Челночный бег 4*100	1		
	Самостоятельная работа обучающихся №8 Потягивание груди с прыжка 30 раз	1		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала: Понятия «гибкость», «осанка», их значение для здоровья и физического развития, выполнение упражнений для развития гибкости	4		
	Практическое занятия: №8 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Практическое занятия: №9 Норматив выполнения упражнений: приседание 60 раз Подтягивание на высокой перекладине.	2	2	
	самостоятельная работа	2		
	Самостоятельная работа обучающихся №9 Прыжки(полный присед и прыжок вверх)	1		
	Самостоятельная работа обучающихся №10 Приседание на одной ноге, левый 10 раз, правый 10 раз	1		
Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала: Основные правила игры в волейбол, индивидуальные тактические действия в нападении.	4		
	Практическое занятие № 10. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	2	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Практическое занятие № 11 Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	2	2	

	Самостоятельная работа	4			
	Самостоятельная работа обучающихся №11 Прием мяча сверху.	1			ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Самостоятельная работа обучающихся №12 Прием мяча снизу и нападающий удар.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся №13 Потягивание на низкой перекладине 15 раз.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся №14 Прыжки в длину с места 220 см.	1			
Тема 2.6. Баскетбол	Содержание учебного материала: Тактика игры в баскетбол-командное нападение.	4			ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Практическое занятие № 12. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча, броска мяча в корзину	2	2		
	Практическое занятие № 13. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	2		
	Самостоятельная работа	2			
	Самостоятельная работа обучающихся №15 Броски: 3х очковый бросок, штрафной бросок.	1			ОК 04, ОК 08 ЛР 03, ЛР 09, ЛР 13 ПК.1.9
	Самостоятельная работа обучающихся №16 Бросок мяча левой правой рукой	1			
Промежуточная аттестация(итоговая по дисциплине)	Дифференцированный зачет	2	3		
	Всего	48			

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, флаги, эстафетные палочки, гранаты

3.2. Информационно-методическое обеспечение реализации программы:

3.2.1. Основные источники: Электронно-библиотечная система ZNANIUM

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

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 ФК.00 «Физическая культура»

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

Результаты обучения по дисциплине (умения и знания, элементы компетенций ПК, ОК, и ЛР)	Основные показатели оценки результата обучения и воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: 3.1-3.4		
3.1. Основы здорового образа жизни. Роль прикладной физической культуры профессиональном и социальном развитии человека	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Владение теоретическими знаниями основ здорового образа жизни	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
3.2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии.	Характеристика условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии.	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
3.3. Правила и способы планирования системы физических упражнений различной направленности, способы контроля физического развития и физической подготовленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
3.4. Контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Перечисление контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Фронтальный опрос Контрольный тест №2
Умения: У.1-У.4 Элементы ОК:		Практическое занятия: №1-13
У.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия: № 1-13
У.2 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	Выполнение упражнений, применение средств, приемов профилактики перенапряжения, характерного для данной профессии	Практические занятия: №1-13 Самостоятельные работы №3-9
У.3 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Выполнение упражнений, способствующих развитию профессионально значимых физических	Практические занятия: №1-13 Самостоятельная работы №10-16

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	качеств, группы мышц, участвующих в трудовой деятельности	
У.4 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2)
ОК 04. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде 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.13 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	Умения: -умело взаимодействовать в коллективе, в спортивной команде в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий. -соблюдать нормы спортивного правопорядка Знания: - психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности; -основы проектной деятельности; -нормы спортивного правопорядка	Текущий контроль: Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся в процессе выполнения: -тестовых заданий; -контрольных нормативов; -практических занятий №1-13; -заданий по самостоятельной работе Участие: -в спортивных секциях; -в спортивных мероприятиях Системная оценка (самооценка) студентом своей деятельности в течение всего периода обучения Оценка выполнения комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками самоконтроля и оценки.
ОК08. 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.	Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) Дифференцированный зачет. Защита портфолио личностных достижений

<p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>перенапряжения, характерными для данной профессии</p> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<p>(при наличии)</p>
<p>31-34 У1-У4</p>		<p>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) дифференцированный зачет</p>