



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
**«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
приказом директора колледжа  
от «01» 10. 2024 г. №73/1-од

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для профессии

**15.01.37 «Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и  
автоматики»**

**г.Тольятти**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательного цикла  
Председатель

 И.Г. Воробьева  
\_\_\_\_\_ 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР

 И.А. Драчева  
\_\_\_\_\_ 2024г.

Составитель: Васюткина О.Н., преподаватель ГБПОУ СО «Тольяттинский химико-технологический колледж»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики, утверждённого приказом Министерства Просвещения Российской Федерации, № 903 от 30.11.2023, (зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2023 г. № 76635)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ СО «ТХТК» в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.37 «Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики».

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

## **1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины**

### **1.2.1. Цель и задачи освоения дисциплины**

*Цель дисциплины «Физическая культура»:* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

*Задачи:*

- расширить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- способствовать расширению двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта и прикладной физической подготовки;

- способствовать приобретению опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга для достижения жизненных и профессионально

значимых целей; сформировать определенные практические навыки с учетом видов профессиональной деятельности конкретной профессии;

- способствовать формированию мотивации и потребности к занятиям физической культурой;

- овладеть навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются элементы общих и профессиональных компетенций (знания, умения). Планируемые результаты направлены на формирование следующих умений и знаний:

Код компетенции	Наименование компетенции	Дескрипторы компетенций (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды	- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правил и способов планирования системы индивидуальных занятий

Код компетенции	Наименование компетенции	Дескрипторы компетенций (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
	уровня физической подготовленности		физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины всего,</b>	<b>42</b>
в т. ч.:	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>36</b>
- теоретическое обучение (Л)	-
- практические занятия (ПЗ)	36
- консультации	-
- промежуточная аттестация	2
- курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)</b>	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	СРО	
1	2	3	4	5	6
<b>РАЗДЕЛ 1</b>	<b>ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	-	2	2	ОК 01, 08
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 08
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личная гигиена		1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	2	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля		1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>	-	34	4	ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 04, 08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции на стадионе. Кроссовая подготовка				
	<b>Практическое занятие 1</b> Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта.	-	2	-	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	СРО	
1	2	3	4	5	6
	Специальные беговые упражнения				
	<b>Практическое занятие 2</b> Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	-	2	-	
	<b>Практическое занятие 3</b> Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	-	2	-	
	<b>Практическая работа 4</b> Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения для прыжков. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх	-	2	-	
	<b>Практическая работа 5</b> Обучение кроссу: особенности, техника. Отработка техники группового старта. Пробег дистанции 1000/3000м без учета времени. Контрольный норматив)	-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 04, 08
	Перемещения по площадке. Передачи мяча: Ведение мяча. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра				
	<b>Практическое занятие 6</b> Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину	-	2	-	
	<b>Практическое занятие 7</b> Обучение приемам техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебно-тренировочная игра по правилам	-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 04, 08
	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение общеразвивающих упражнения упражнений			2	
	<b>Практическое занятие 8</b> Техника безопасности на занятии по гимнастике. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	-	2	-	
	<b>Практическое занятие 9</b> Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: мячом, скакалкой, обручем	-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 04, 08
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	СРО	
1	2	3	4	5	6
(волейбол)	верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра				
	Практическое занятие 10 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	-	2	-	
	Практическое занятие 11 Обучение блокированию. Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), Двусторонняя учебно-тренировочная игра	-	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-	-	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала				ОК 01, 04, 08
	Ходьба на лыжах: повороты на месте; имитационные упражнения. Передвижения на лыжах Скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; повороты в движении. Прохождение дистанций				
	Практическое занятие 19 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике скользящего шага. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков	-	2	-	
	Практическое занятие 20 Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов с изменением темпа	-	4	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-	-	
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала				ОК 01, 08
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплекс упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Формирование профессионально значимых физических качеств			2	
	Практическое занятие 53 Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	-	4	-	
Итого:		-	36	6	
Консультации		-			
Промежуточная аттестация		2			
Всего:		42			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы Техникума и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используются:

- технические средства обучения:
  - аудиовизуальные средства;
  - компьютерные средства;
  - экран проекционный.
- комплекты учебно-наглядных пособий (учебных таблиц, схем, плакатов, нормативов и др.).
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

В процессе освоения программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающимся предоставлена возможность доступа к учебным материалам по дисциплине.

Основные источники:

1. Григорьев С.А., Косачев А.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела. Учебно-методическое пособие. СПб: НИУ ИТМО, 2013. 41с. Доступ из ЭБС «Лань». URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=71159](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=71159)
2. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/487323> — Режим доступа: по подписке.
4. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/495699> — Режим доступа: по подписке.

### Интернет-ресурсы

1. Интернет-издание Профобразование- лидер в информационном пространстве профессионального образования России и стран СНГ <http://проф-обр.рф/>
2. Портал федеральных учебно-методических объединений в среднем профессиональном образовании <https://fumo-spo.ru/?p=news&show=271>
3. Министерство спорта Российской Федерации [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
4. Российское образование ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ [edu.ru](http://edu.ru)
5. Олимпийский комитет России [olympic.ru](http://olympic.ru)

### 3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебные занятия по дисциплине проводятся по расписанию, в соответствии с учебным планом, по профессии 15.01.37 «Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики», календарным графиком и программой дисциплины в учебных аудиториях, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

Основными формами организации учебного изучения дисциплины являются практические занятия, а также самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия формируют у обучающихся системное представление об изучаемых разделах дисциплины, обеспечивают усвоение ими основных дидактических единиц, а также способствуют развитию интеллектуальных способностей. Занятия носят практико-ориентированный характер.

Практические занятия обеспечивают приобретение и закрепление необходимых навыков и умений, формирование компетенций, готовность к самостоятельной и индивидуальной работе.

Самостоятельная работа обучающихся проводится вне аудиторных часов; включает в себя работу с литературой, подготовку рефератов по выбранной теме, подготовку к практическим/лабораторным занятиям, способствует развитию познавательной активности, творческого мышления обучающихся, прививает навыки самостоятельного поиска информации, а также формирует способность и готовность к самомотивации, самосовершенствованию, самореализации и творческой активности.

В процессе освоения дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится как в каждой группе, так и для нескольких групп (при наличии нескольких групп по профессии).

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется проведением текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе обучения. Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в электронном журнале успеваемости.

По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в зачетно-экзаменационной ведомости по дисциплине.

При освоении дисциплины, в соответствии с учебным планом и расписанием, для всех желающих проводятся консультации.

С целью оказания помощи обучающимся при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются методические материалы по дисциплине.

Образовательный процесс может быть организован с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

На сайте СДО колледжа <https://sdo.tohitek.ru/> размещается теоретический материал для самостоятельного изучения обучающимся, задания для выполнения практических работ, автоматизированные тесты и другие учебные материалы.

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

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины и компетенций** осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка качества оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в двух направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплины (знания и умения);
- оценка компетенций обучающихся (достижение результатов освоения компетенций).

Текущий контроль знаний и умений по дисциплине в ходе освоения учебной программы обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний/умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к учебной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

##### 1) Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Критерии оценки: не менее 70% правильных ответов при оценке знаний		
<b>ЗНАТЬ:</b>		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый	Устный опрос Тестирование

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Подготовка и выступление с сообщением и/или презентацией  Результаты выполнения контрольных нормативов  Промежуточная аттестация
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Критерии оценки: демонстрация устойчивых умений		
<b>УМЕТЬ:</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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- использует физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей	Выполнение комплекса упражнений  Регулирование физической нагрузки  Владение навыками контроля и оценки  Подбор средств и методов занятий  Промежуточная аттестация
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		

## 2) Контроль и оценка результатов освоения общих компетенций:

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Выбор и применение методов и способов решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в процессе теоретических и практических занятий
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Демонстрация навыков работы и эффективного общения в коллективе и в команде	Тестирование  Результаты выполнения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Демонстрация осознанного применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	контрольных нормативов (контрольных упражнений)

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
необходимого уровня физической подготовленности	процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Решение и анализ проблемных ситуаций