

Приложение № 3  
к образовательной программе СПО по профессии  
15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения: очная  
Срок получения образования: 10 месяцев  
Курс: 1  
Семестр: 1, 2

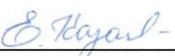
Тобольск, 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.20 Слесарь по контрольно – измерительным приборам и автоматике, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ № 682 от 02.08.2013 года, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013г., регистрационный № 29575, с изменением, внесенным Министерством образования и науки Российской Федерации от 09 апреля 2015 г., № 389, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 08 мая 2015 г., регистрационный № 37216.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦК ПЦ  
Протокол № 9 от «21» марта 2023 г.  
Председатель ПЦК ПЦ

  
\_\_\_\_\_ О.Н. Щетинская

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УМР

  
\_\_\_\_\_ Е.В. Казакова  
«21» марта 2023 г.

Рабочую программу разработал:  
преподаватель (учитель физической культуры)  
высшей квалификационной категории

  
\_\_\_\_\_ Р.Р. Курбанова

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ</b>                   | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>9</b>  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Физическая культура входит в состав раздела ФК.00 Физическая культура программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Программа дисциплины Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала и работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

| Код и наименование формируемых компетенций                        | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|---|--|---|
|   | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01,<br>ОК 02,<br>ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности и мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основание для сравнения классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности задавать параметры и критерии их достижения.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать своё право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul> </li> </ul> | <p>физических качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul> |
|--|---|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                    | Объем в часах |
|---------------------------------------|---------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80            |
| в том числе:                          |               |
| теоритические занятия                 | 4             |
| практические занятия                  | 36            |
| самостоятельная работа                | 40            |

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенции                |
|--|--|---------------|---|
| <b>1 семестр</b>   |  |               |   |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   |               |   |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков</b>          | Теоретическое занятие № 1 -4 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО<br>Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.<br>Профессиограмма специалиста (анализ производственных ситуаций) (индивидуальный проект) | 4             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|  | Практические занятия № 5-6 -Бег 30 метров, 60 метров 100 метров  | 2             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|  | Практические занятия № 7-12 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>- Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) (тренинг)<br>- Прыжки в длину с разбега и на месте(анализ производственных ситуаций)<br>- Броски в цель на точность, метание спортивного снаряда 700 гр. (юноши); 500 гр. (девушки)<br>- Толкание ядра (анализ производственных ситуаций)  | 6             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии</b> | Практические занятия № 13-20 Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения<br>- Спортивная игра в волейбол<br>- Спортивная игра в баскетбол,<br>- Спортивная игра в футбол (тренинг)<br>- Настольный теннис (деловая игра)   | 8             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда</b>  | Практические занятия № 21-24 Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка<br>- Комплекс физических упражнений. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.<br>- Тестовые задания из норм ГТО (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)  | 4             | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|  | Самостоятельные работы:<br>1. Подготовка презентации на тему: «Составить и провести комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики, физкультминутки».<br>2. Подготовить реферат по темам:<br>-Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.  | 24            | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</li> <li>- О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. (интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)</li> <li>- Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.</li> <li>- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Я выбираю здоровый образ жизни.</li> <li>- Техника владения мячом: приём, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте, в движении.</li> <li>- Составить упражнения для восстановления зрения. Гимнастика для глаз</li> <li>- Тактика – техническая подготовка. Правила игры</li> <li>4.Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки</li> <li>5.Составить комплекс упражнений физкультминутки, игры и эстафеты.</li> <li>6. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта.</li> </ul> |   |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>                                    |  |   |  |
|   | <b>2 семестр</b>   |   |  |
| <b>Раздел 2</b>   | <b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>   |   |  |
| <b>Тема 2.1<br/>Средства и методы воздействия физической культуры на личность</b> | <p>Практические занятия № 25-32 Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости (индивидуальный проект)</li> <li>- Ритмическая гимнастика (деловая игра); (дискуссия); ( иные тренинги)</li> <li>- Атлетическая гимнастика.</li> <li>- Общефизическая подготовка. (групповой проект) (иные тренинги)</li> </ul>   | 8 | ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08 |
| <b>Раздел 3</b>   | <b>Основы здорового образа жизни.</b>  |   | ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08 |
| <b>Тема 3.1<br/>Личностное развитие человека</b>                                  | <p>Практические занятия № 33-38 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Лыжная подготовка Развитие выносливости, силы, Вылечение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функции организма. Совершенствование силовой выносливости. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости. Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности.</p>  | 6 | ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08 |

|  |   |              |   |
|--|---|--------------|---|
|  | (тренинг)   |              |   |
|  | Практические занятия № 39-40 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.<br>- Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. (групповой проект)  | 2            | ОК 01,ОК 02,<br>ОК 03,ОК 04,<br>ОК 06,ОК 07,<br>ОК 08 |
|  | Самостоятельные работы:<br>1. Выполнить задание «Бег по пересеченной местности»<br>2. Подготовить реферат по темам:<br>- Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО.<br>3. Подготовка презентации на темы:<br>- Комплекс атлетической, ритмической гимнастики.<br>- Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультурминутки, пауз.<br>4. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта | 16           | ОК 01,ОК 02,<br>ОК 03,ОК 04,<br>ОК 06,ОК 07,<br>ОК 08 |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |   |              |   |
|  |   | <b>Всего</b> | <b>80</b>   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины ФК.00 физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

##### 3.1.2. Программное обеспечение:

[https://wiki.tyuiu.ru/index.php/Руководство\\_пользователя\\_BigBlueButton#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5\\_.D1.81.D0.B8.D1.81.D1.82](https://wiki.tyuiu.ru/index.php/Руководство_пользователя_BigBlueButton#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D1.81.D0.B8.D1.81.D1.82)

#### 3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

##### Спортивный зал

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий, № 19

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенна волейбольная
- сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- тренажер спортивный
- шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
- малое тренировочное поле с искусственным покрытием
- площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>.

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>.

#### Дополнительные источники:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура : базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : Русское слово, 2019. – 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5.

2. Виленский, М.Я Физическая культура/ М.Я Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и другие; под редакцией М.Я.Виленского. - Акционерное общество "Издательство "Просвещение" , 2022.-255 с. - ISBN 978-5-09-092093-3.

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

#### 3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий по направлениям: гуманитарные, общественные и естественные науки; компьютеры и информатика; прикладные науки и др. Адрес сайта - [urait.ru](http://urait.ru).

2. Электронно-библиотечная система «Лань» - электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам. Адрес сайта - <https://e.lanbook.com/>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (обеспечивающая доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам). Адрес сайта - <http://www.elibrary.ru>.

4. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «BOOK.ru». Адрес сайта - <https://www.book.ru>

5. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>

6. Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya->

[kultura-sport](#)

7. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>

8. Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту <https://konkursita.ru/quizzes/subjects/sports>

9. Онлайн тесты по физкультуре [https://oltest.ru/tests/fizkultura\\_i\\_sport/fizkultura/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/)

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

| Результаты обучения (знания, умения)  | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|---|---|--|
| <b>Уметь</b>  |   |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ               |
| <b>Знать</b>  |   |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ               |
| основы здорового образа жизни   | физическая активность, отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни  | Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ               |
| <b>практический опыт:</b>   |   |  |
| повышения и поддержания работоспособности   | поддерживать работоспособность  | Наблюдение<br>Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ |
| укрепления физических качеств   | укреплять физические качества   | Наблюдение<br>Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ |
| оценивания физических возможностей  | очинивать физические возможности  | Наблюдение<br>Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ |
| выполнения физических упражнений  | выполняет физические упражнения   | Наблюдение<br>Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>   | <p>выбор способа решения задач профессиональной деятельности</p>   | <p>- устный индивидуальный фронтальный опрос;<br/>- дискуссии;<br/>- решение ситуационных задач;<br/>- выполнение практических работ;<br/>- выполнение самостоятельных работ.</p>  |
| <p>ОК02 . Использовать современные средства поиска анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>  | <p>умение использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>  | <p>- устный индивидуальный и фронтальный опрос;<br/>- дискуссии;<br/>- решение ситуационных задач;<br/>- выполнение практических работ;<br/>- выполнение самостоятельных работ.</p>  |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе.</p>  | <p>- овладевает универсальными коммуникативными действиями: понимает и использует преимущества командной и индивидуальной работы; принимает цели совместной деятельности, организывает и координирует действия по ее достижению: составляет план действий, -распределяет роли с учетом мнений участников и обсуждает результаты совместной работы.</p>   | <p>- устный индивидуальный фронтальный опрос;<br/>- дискуссии;<br/>- решение ситуационных задач;<br/>- выполнение практических работ;<br/>- выполнение самостоятельных работ.</p>  |
| <p>ОК06. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> | <p>осознание обучающимися российской гражданской идентичности.<br/>-целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностей - смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания;<br/>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br/>- давать оценку новым ситуациям;<br/>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br/>-оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>- устный индивидуальный и фронтальный опрос;<br/>- решение ситуационных задач;<br/>- поиск дополнительного материала в базах данных и информационных ресурсах сети интернет;<br/>- выполнение практических работ;<br/>- тестирование.</p> |
| <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об</p>  | <p>-в полной мере совершенствует экологическую культуру, понимает влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознает глобальный характер экологических проблем; активно отрицает действия, приносящих вред</p>  | <p>- устный индивидуальный и фронтальный опрос;<br/>- решение ситуационных задач;<br/>- поиск дополнительного</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать чрезвычайных ситуациях.</p>   | <p>окружающей среде; совершенствует умение прогнозировать неблагоприятные чрезвычайные ситуации последствия предпринимаемых действий, предотвращать их.</p>   | <p>материала в базах данных и информационных ресурсах сети интернет;<br/>- выполнение практически работ;<br/>- тестирование.</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>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br/>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br/>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br/>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br/>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;<br/>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости).</p> | <p>- устный индивидуальный и фронтальный опрос;<br/>- решение ситуационных задач;<br/>- поиск дополнительного материала в базах данных и информационных ресурсах сети интернет;<br/>- выполнение практически работ;<br/>- тестирование.</p> |