

Приложение № 3  
к образовательной программе СПО по профессии  
18.01.26 Аппаратчик-оператор нефтехимического производства


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

Форма обучения: очная  
Срок получения образования: 2 г. 10 месяцев  
Курс: 3  
Семестр: 5, 6

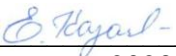
Тобольск, 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.26 Аппаратчик – оператор нефтехимического производства, утверждённым 02 августа 2013 г. № 932, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г., регистрационный № 29661, с изменением, внесенным Министерством образования и науки Российской Федерации от 25 марта 2015 г., № 272, зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 23 апреля 2015 г., регистрационный № 37021.


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>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>8</b>  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>10</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 18.01.26 Аппаратчик – оператор нефтехимического производства.

#### 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 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Обучение по дисциплине ФК.00 Физическая культура направлено на освоение обучающимися общих и профессиональных компетенций (Таблица 1).

| Код ОК                       | Умения                                                                                                                          | Знания                                                                                                                              | Практический опыт                                                                                                                                                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 7 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни; | - повышения и поддержания работоспособности;<br>- укрепления физических качеств;<br>- оценивания физических возможностей;<br>- выполнения физических упражнений. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                    | Объем в часах |
|---------------------------------------|---------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80            |
| в том числе:                          |               |
| практические занятия                  | 40            |
| 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>5 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>          | Практические занятия № 1-6 -Бег 30 метров, 60 метров 100 метров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6             | ОК02; ОК 03<br>ОК06;ОК07         |
|                                                                                                                                  | 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             | ОК02; ОК 03<br>ОК06;ОК07         |
| <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             | ОК02; ОК 03<br>ОК06;ОК07         |
| <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             | ОК02; ОК 03<br>ОК06;ОК07         |
|                                                                                                                                  | 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.<br>- Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.<br>- О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. (интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educson»)<br>- Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.<br>- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Я | 24            | ОК02; ОК 03<br>ОК06;ОК07         |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|
|                                                                                   | <p>выбираю здоровый образ жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки<br/> 5. Составить комплекс упражнений физкультминутки, игры и эстафеты.<br/> 6. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта.</p>                                                                                                                                                                                  |   |                                        |
| <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 № 25-28 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> | 4 | ОК02; ОК 03<br>ОК06; ОК07              |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                        |
| <b>6 семестр</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                        |
| <b>Раздел 2</b>                                                                   | <b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                        |
| <b>Тема 2.2<br/>Средства и методы воздействия физической культуры на личность</b> | <p>Практические занятия № 29-32 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> | 4 | ОК01; ОК 02<br>ОК03; ОК04; ОК 06; ОК07 |
| <b>Раздел 3</b>                                                                   | <b>Основы здорового образа жизни.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | ОК02; ОК 03<br>ОК06; ОК07;             |
| <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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | ОК02; ОК 03<br>ОК06; ОК07              |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                           |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
|                                                                    | <p>силовой выносливости. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.<br/> Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.<br/> Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости. Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности.<br/> (тренинг)</p>                                                                                                |    |                           |
|                                                                    | <p>Практические занятия № 39-40 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.<br/> - Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. (групповой проект)</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | 2  | ОК02; ОК 03<br>ОК06;ОК07; |
|                                                                    | <p>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, физкультминутки, пауз.<br/> 4. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта</p> | 16 | ОК02; ОК 03<br>ОК06;ОК07  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                           |
| <b>Всего</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    | <b>80</b>                 |

## 2. 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

#### 3.1.1. 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)

#### 3.1.2. 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)

#### 3.1.2. Информационное обеспечение обучения



### 3.2.1. Основные источники:

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<br>(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 |
| ОК 2.<br>Организовывать                                                                                                       | Умение организовывать собственную                                                                                                   | Текущий контроль на практических занятиях                                                          |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем                                                                                    | деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.                                                                                                           | Оценка выполнения самостоятельных работ                                              |
| ОК 3.<br>Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы | Умение чётко и ясно анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ |
| ОК 6.<br>Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами                                                                                            | Умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами                                                                                                          | Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ |
| ОК 7.<br>Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)                                                               | Формирование чувства долга, перед Отечеством. Воспитание качеств выносливости, ответственности в физическом развитии.                                                                        | Текущий контроль на практических занятиях<br>Оценка выполнения самостоятельных работ |