

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Калужской области
«Людиновский индустриальный техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 6bf4669320459c27639881eb3b9834e0998e267
Владелец Харламов Владимир Максимович
Действителен с 25.10.2021 по 25.01.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

15.02.16 Технология машиностроения

2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения (профессионалитет), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ N 444 от 14 июня 2022 года, укрупненной группы 15.00.00 Машиностроение.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая по учебной работе

_____ О.Е.Селиверстова

31.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

_____ Т.П. Киселева

Рекомендована цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Протокол № __1__ от «31» __августа__ 2022 г.

Председатель ЦК _____ Степина Е.А.

Разработчики:

Недведь Н. О., преподаватель ГАПОУ КО «ЛИТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 «Технология машиностроения».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01.	<p>Уо 01.01 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>Уо 01.05 составлять план действия;</p> <p>Уо 01.08 реализовывать составленный план;</p> <p>Уо 01.09 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>Зо 01.01 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>Зо 01.02 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>Зо 01.05 структуру плана для решения задач;</p> <p>Зо 01.06 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 04.	<p>Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>Уо 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p>
ОК 08.	<p>Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;</p> <p>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	96
в т.ч. в форме практической подготовки	38
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	96
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ОК	Код /У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		36/16		
Тема 1.1. Введение.	Дидактические единицы, содержание	8/0	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Уо 01.01
	Практическое занятие № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2		Уо 01.05
	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2		Уо 01.08
	Практическое занятие № 3. Техника спортивной ходьбы.	2		Уо 01.09
	Практическое занятие № 4. Прыжки в длину.	2		Зо 01.01
Тема 1.2. Общефизическая подготовка	Дидактические единицы, содержание	6/0	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Зо 01.02
	Практическое занятие № 5. Выполнение построений, различных видов ходьбы, беговых прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах с предметами – гири, гантели,	6		Зо 01.05
				Зо 01.06

	штанга.			Уо 04.02 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Дидактические единицы, содержание	8/8	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Уо 01.01 Уо 01.05 Уо 01.08 Уо 01.09 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.05 Зо 01.06 Уо 04.02 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Практическое занятие № 6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности (в форме практической подготовки).	2		
	Практическое занятие № 7. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры (в форме практической подготовки).	2		
	Практическое занятие № 8. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств (в форме практической подготовки).	2		
	Практическое занятие № 9. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки (в форме практической подготовки).	2		
Тема 1.4. Гимнастика	Дидактические единицы, содержание	6/0	ОК 01.	Уо 01.01

	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений на высокой перекладине.	2	ОК 04. ОК 08.	Уо 01.05 Уо 01.08 Уо 01.09 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.05 Зо 01.06
	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений на брусьях.	2		Уо 04.02 Зо 04.01
	Практическое занятие № 12. Подготовка и сдача учебных норм на перекладине.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 1.5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Дидактические единицы, содержание	8/8	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Уо 01.01 Уо 01.05 Уо 01.08 Уо 01.09 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.05 Зо 01.06
	Практическое занятие № 13. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (в форме практической подготовки).	2		Уо 04.02

	Практическое занятие № 14. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (в форме практической подготовки).	2		Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Практическое занятие № 15. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля (в форме практической подготовки).	2		
	Практическое занятие № 16. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (в форме практической подготовки).	2		
Раздел 2. Спортивные игры		42/22		
Тема 2.1. Баскетбол	Дидактические единицы, содержание	16/10	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Уо 01.01 Уо 01.05 Уо 01.08 Уо 01.09 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.05 Зо 01.06 Уо 04.02 Зо 04.01
	Практическое занятие № 17. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2		

	Практическое занятие № 17. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Практическое занятие № 18. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2		
	Практическое занятие № 19. Броски мяча по кольцу с места, в движении (в форме практической подготовки).	2		
	Практическое занятие № 20. Тактика игры в нападении (в форме практической подготовки).	2		
	Практическое занятие № 21. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков (в форме практической подготовки).	2		
	Практическое занятие № 22 Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков (в форме практической подготовки)	2		
	Практическое занятие № 23. Двусторонняя игра (в форме практической подготовки).	2		
Тема 2.2. Волейбол	Дидактические единицы, содержание	16/8	ОК 01.	Уо 01.01

	<p>Практическое занятие № 24. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием мяча. Передачи мяча.</p>	2	<p>ОК 04. ОК 08.</p>	<p>Уо 01.05 Уо 01.08 Уо 01.09 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.05 Зо 01.06 Уо 04.02 Зо 04.01</p>
	<p>Практическое занятие № 25. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p>	2		<p>Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
	<p>Практическое занятие № 26. Тактика игры в защите, в нападении (в форме практической подготовки).</p>	2		

Практическое занятие № 27. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча (в форме практической подготовки).	2		
Практическое занятие № 28. Групповые и командные действия игроков (в форме практической подготовки).	2		
Практическое занятие № 29. Взаимодействие игроков. Учебная игра (в форме практической подготовки).	2		
Практическое занятие № 30. Выполнение изучаемых двигательных действий, в процессе самостоятельных занятий в спортивных секциях.	2		

	Практическое занятие № 31. Совершенствование двигательных действий в данных видах спорта.	2		
Тема 2.3. Кроссовая подготовка	Дидактические единицы, содержание	6/0	ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Уо 01.01 Уо 01.05 Уо 01.08 Уо 01.09 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.05 Зо 01.06 Уо 04.02 Зо 04.01
	Практическое занятие № 32. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2		
	Практическое занятие № 33. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04

	Практическое занятие № 34. Бег в равномерном темпе до 40 минут. Развитие общей выносливости.	2		
Тема 2.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Дидактические единицы, содержание	4/4		
	Практическое занятие № 35. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности (в форме практической подготовки)	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Уо 01.01 Уо 01.05 Уо 01.08 Уо 01.09 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.05 Зо 01.06 Уо 04.02 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Практическое занятие № 36. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования (в форме практической подготовки)	2		
Раздел 3. Лыжная подготовка		18/0		

Тема 3.1. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).	Дидактические единицы, содержание	18/0	ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Уо 01.01
	Практическое занятие № 37. Лыжная подготовка.	2		Уо 01.05
	Практическое занятие № 38. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2		Уо 01.08
	Практическое занятие № 39. Полуконьковый и коньковый ход.	2		Уо 01.09
	Практическое занятие № 40. Передвижение по пересечённой местности.	2		Зо 01.01
	Практическое занятие № 41. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2		Зо 01.02
	Практическое занятие № 42. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2		Зо 01.05
	Практическое занятие № 43. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2		Зо 01.06
	Практическое занятие № 44. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	2		Уо 04.02
			Зо 04.01	
			Уо 08.01	
			Уо 08.02	
			Уо 08.03	
			Зо 08.01	
			Зо 08.02	
			Зо 08.03	
			Зо 08.04	

	Практическое занятие № 45. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2		
Промежуточная аттестация				
Всего:		96		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный комплекс:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

Брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2012.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

2. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
5. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
6. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
7. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
9. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
10. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
11. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
12. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.
14. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
15. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
16. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва:

Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.

17. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

18. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

3.2.3. Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения 	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	Тестирование
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

<ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - составлять план действия; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умения действовать в команде.</p>	<p>Экспертное наблюдение за выполнением практических занятий</p> <p>Результаты выполнения практических занятий</p>
--	--	--

Основа ОК= умения общие (Уо)+знания общие (Зо)

Общие компетенции (ОК)	Умения общие (Уо)	Знания общие (Зо)
ОК 01.	Уо 01.01	Зо 01.01
	Уо 01.05	Зо 01.02
	Уо 01.08	Зо 01.05
	Уо 01.09	Зо 01.06
ОК 04.	Уо 04.01	Зо 04.01
	Уо 04.02	
ОК 08.	Уо 08.01	Зо 08.01
	Уо 08.02	Зо 08.02
	Уо 08.03	Зо 08.03
		Зо 08.04