

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело
(социально- экономический профиль)

2021 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ N 1565 от 9 декабря 2016 года с учетом примерной основной образовательной программой (регистрационный номер: 43.02.15-170519, дата регистрации в реестре: 19.05.2017 года, реквизиты решения о включении ПООП в реестр: Протокол N 1 от 28.03.2017.), укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая по учебной работе

_____ О.Е.Селиверстова

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по УПР

_____ Т.П. Киселева

Рекомендована цикловой комиссией

Общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель ЦК _____ Е. А. Степина

Разработчик:

Мастерова Т В., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области сервиса и туризма, общественного питания

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

В рамках программы учебной дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело обучающимися осваиваются профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции. В рамках программы воспитания обучающимися осваиваются личностные (ЛР) результаты

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК.08 ПК 6.2., ПК 6.4 ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР 09, ЛР10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	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) -основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

- общие компетенции:

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

- профессиональные компетенции

Организация и контроль текущей деятельности подчиненного персонала:

ПК 6.2.	Осуществлять текущее планирование, координацию деятельности подчиненного персонала с учетом взаимодействия с другими подразделениями.
ПК 6.4.	Осуществлять организацию и контроль текущей деятельности подчиненного персонала.

Личностные результаты:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
	Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности
ЛР 13	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 14	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.
ЛР 15	Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.
ЛР 16	Ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению, избегающий безработицы, мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.
ЛР 17	Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации.
ЛР 18	Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного и социокультурного развития России, готовый работать на их достижение.
ЛР 19	Управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности, признающий ценность непрерывного образования.
ЛР 20	Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные

	варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.
ЛР21	Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством
	Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации
ЛР 22	Проявляющий интерес к изменению регионального рынка труда.
ЛР 23	Осознающий состояние социально-экономического и культурно-исторического развития потенциала Калужской области и содействующий его развитию.
ЛР 24	Демонстрирующий готовность к участию в инновационной деятельности Калужского региона.
	Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями
ЛР 25	Способность к самообразованию и профессиональному образованию по выбранной специальности (профессии)
ЛР 26	Умение грамотно использовать профессиональную документацию
ЛР 27	Готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде
	Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса
ЛР 28	Готовый к эффективной деятельности в рамках выбранной профессии, обладающий наличием трудовых навыков
ЛР 29	Соблюдающий Устав и правила внутреннего распорядка, сохраняющий и преумножающий традиции и уклад ГАПОУ КО «Людиновский индустриальный техникум», владеющий знаниями об истории образовательного учреждения, умеющий транслировать положительный опыт собственного обучения
ЛР 30	Соблюдающий этические нормы общения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Самостоятельная работа	
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретическое обучение	6

лабораторные работы	-
практические занятия	152
контрольная работа	
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	2

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура».

Наименование тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1	Теоретический раздел		
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Виды и формы активного отдыха и досуга	2	ПК.6.2 ПК 6.4 ЛР1, ЛР12. ЛР 13-30 ОК 08
	В том числе теоретических занятий		
	1.Здоровый образ жизни, активный отдых и досуг.		
	Профессионально ориентированное содержание		
Тема 1.2 Физическая культура	Содержание учебного материала 1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья 3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	2	ПК 6.2 ПК 6.4 ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13-30 ОК 08
	В том числе теоретических занятий		
	1.Способы оптимизации работоспособности и профилактика переутомления в проф. деятельности.		
Тема1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» 2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	ПК 6.2 ПК 6.4 ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР13-30 ОК 08
	В том числе теоретическое занятие		
	1.Значимые физические и психические качества с учётом специфики вида проф.деятельности	2	
Раздел № 2	Практический раздел	152	
	Основное содержание	132	
	Профессионально ориентированное содержание	20	
Тема 2.1	Лёгкая атлетика	40	
	Содержание учебного материала	36	

	<p>Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с места, с разбега Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p>		<p>ПК 6.2 ПК 6.4 ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, ЛР13-30 ОК 08</p>
	В том числе практических занятий:		
	1 Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разгон.	2	
	2 Совершенствование техники бега по дистанции, финиширование	2	
	3 Совершенствование техники разворотов коротких ускорений и торможения. Челночный бег 3x10.	2	
	4 Изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции (60м 100м)	2	
	5 Изучение и совершенствование техники бега на средние дистанции (800м)	2	
	6 Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м).Передача эстафетной палочки.	2	
	7 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финишный рывок.	2	
	8 Изучение и совершенствование техники бега на 1000м	2	
	9 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания, полета, приземления	2	
	10 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Толчок, приземление	2	
	11 Изучение и совершенствование техники прыжка с разбега способом «согнув ноги»	2	
	12 Изучение и совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	13 Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести	2	
	14 Контрольное выполнение прыжка в длину с места, в длину с разбега	2	
	15 Совершенствование техники метания гранаты. Держание гранаты. Замах. Подбор шагов. Скрестный шаг. Разбег	2	
	16 Изучение и совершенствование техники метания гранаты в цель	2	
	17 Изучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность	2	
	18 Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике. ТБ при метании.	2	
	19.Выполнение специальных упражнений на развитие силы рук	2	
	20 Контрольное выполнение метания гранаты в цель, на дальность	2	
Тема 2.2	Спортивные игры	72	
Тема 2.2.1	Баскетбол	36	
	Содержание учебного материала:		
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача		

	<p>мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом</p>		<p>ПК 6.2 ПК 6.4 ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР13-30 ОК 08</p>
	В той числе практических занятий	36	
	1 Совершенствование техники ведения мяча: с изменением направления и скорости передвижения, с изменением высоты отскока мяча	2	
	2 Техника приема и передачи мяча	2	
	3 Техника приема и передачи мяча: ловля двумя руками, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками сверху, ловля и передача мяча с отскоком от пола	2	
	4 Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места, в прыжке	2	
	5 Изучение и совершенствование техники броска двумя руками сверху	2	
	6 Изучение и совершенствование техники выполнения штрафных бросков	2	
	7 Совершенствование техники выбивания мяча из рук, выбивания мяча при ведении мяча, вырывание мяча рывком, накрывание мяча	2	
	8 Ознакомление с техникой отвлекающих приемов: финты без мяча, финты с мячом.	2	
	9 Изучение и совершенствование техники выбивания мяча из рук при передаче	2	
	10 Изучение и совершенствование техники финта с мячом при передаче, при ведении мяча	2	
	11 Контрольное выполнение упражнений	2	
	12 Ознакомление с тактическими действиями в защите: зонная защита, личная защита	2	
	13 Тактические действия в нападении: нападение быстрым прорывом	2	
	14 Изучение и совершенствование тактических действий в нападении при вбрасывании мяча из-за боковой линии	2	
	15 Совершенствование тактических действий в нападении против прессинга	2	
	16 Тактические действия в защите: зонная защита	2	
	17 Тактические действия при личной защите	2	
	18 Двусторонняя игра	2	
Тема 2.2.2	Волейбол	36	
	Содержание учебного материала		
	<p>Техника выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика</p>		

	нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом		ПК 6.2 ПК 6.4 ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР13-30 ОК 08
	В том числе практических занятий	36	
	1 Техника приёма мяча сверху и снизу двумя руками	2	
	2 Техника передач мяча сверху двумя руками на месте, в прыжке, в движении	2	
	3 Техника верхней прямой подачи	2	
	4 Нижняя и боковая подача	2	
	5 Подача мяча по зонам	2	
	6 Прямой нападающий удар	2	
	7 Нападающий удар с трёх шагов разбега	2	
	8 Совершенствование техники одиночного блокирования	2	
	9 Групповое блокирование	2	
	10 Тактика защиты	2	
	11 Тактика нападения	2	
	12 Изучение правил игры, судейство	2	
	13 Учебно –тренировочные игры	10	
Тема 3	Гимнастика	20	
	Содержание учебного материала		
	1.Строевые приемы: «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно! Отставить! Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «НалеВО», «НапраВО», «КруГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой		
	2. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания		
	3.Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах		
	4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле		
	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	В том числе практических занятий	20	\ ПК6.2 ПК6.4 ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, ЛР13-30 ОК 08
	Техника выполнения строевых приемов на месте и в движении	2	
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений	2	
	ОРУ на месте и в движении	2	
	Лазание по канату в 2, 3 приёма	2	
	Совершенствование техники акробатических упражнений	2	
	Изучение и выполнение техники кувырка вперед-назад, длинного кувырка вперед	2	
	Изучение и выполнение техники стойка на лопатках, стойка на голове и руках	2	
	Изучение и выполнение техники мост из положения лежа и стоя, борцовский мост, переворот боком, «колесо»	2	
	Изучение и выполнение комплексов акробатических упражнений для юношей и девушек	4	

Тема 4	Профессионально прикладные упражнения	20	
	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики 2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ПК 6.2 ПК 6.4 ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13-30 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности	2	
	Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2	
	Упражнения для поддержания правильной осанки	2	
	Упражнения для развития координации движений	2	
	Самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	
	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	
	Выполнение и проведение упражнений для развития быстроты реакции	2	
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики	2	
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Примерный 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:

Брусок 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.

Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания

1. Киреева Е.А. Физическая культура. Практикум. Учебное пособие. / Киреева Е.А.- Москва: Русайнс, 2022.

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

1. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: -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) -основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</p>	<p>Текущий контроль при проведении: -письменного, устного опроса; -тестирования Промежуточный контроль: Предусмотренная форма контрольной работы</p>
<p>Уметь: - Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</p>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.</p>	<p>Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защите отчетов по практическим занятиям; Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</p>

