

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ФИО: Петровская Анна Викторовна

«**Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова**»

Должность: Директор

Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Дата подписания: 15.09.2023 11:24:45

Отделение среднего профессионального образования

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

код, специальность

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

<p>РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО: Предметно-цикловой комиссией цикла специальности Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров</p>	<p>Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров</p>
<p>Протокол № 6 от 12 января 2023 г.</p>	

Председатель предметно-цикловой комиссии



М.С. Романовская

Подпись

Инициалы Фамилия

Заведующая отделением СПО



С.А. Марковская

Подпись

Инициалы Фамилия

Составители:

Колмыков А.В. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

Колмыкова М.А. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

Рецензент:

Бобров Е.В., зав. отделением ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

Рецензент:

Лукинова И.Ю., зам.зав. отделением ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка!

Закладка не определена.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программой подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, предназначена для студентов обучающихся на базе основного общего и основного среднего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Предварительные компетенции, сформированные у учащихся до начала изучения дисциплины

До изучения дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе изучения дисциплин Физическая культура при реализации программы среднего общего образования на 1 курсе.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом

по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м (без учета времени);
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- проведение ОРУ.

1.5 Процесс изучения направленный на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.6 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки учащихся 232 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки учащихся 116 часов;

самостоятельной работы учащихся 112 часов;

консультаций 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	116
консультации	4
Самостоятельная работа учащихся (всего)	112
в том числе:	
дневник самоконтроля для отслеживания развития функциональных возможностей организма;	30
освоение физических упражнений различной направленности- прыжки через скакалку, отжимания, беговые упражнения на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;	36
совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Упражнения направленные на укрепление мышц рук и плечевого пояса;	34
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	12
Промежуточная аттестация в форме зачёта 3-5 семестр, <i>дифференцированного зачета</i> 6 семестр, проводимого за счет часов, отведенных на освоение дисциплины.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Коды ОК и ПК	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
ОК 2 ОК 3 ОК 6	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практические занятия</i>	32	
		1.1 Введение. Современное состояние физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях.	2	1
		1.2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	2
		1.3 ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (100м).	2	2
		1.4 ОРУ. СБУ. Челночный бег 3*10,5*10 м. Эстафетный бег.	2	2
		1.5 ОРУ. СБУ. Бег с сопротивлением, бег в парах. Бег на результат 100м.	2	3
		1.6 ОРУ. СБУ. Подводящие упражнения к прыжкам в длину. Техника прыжка в длину с места.	2	2
		1.7 ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места.	2	3
		1.8 ОРУ. СБУ. Бег по прямой с различной скоростью.	2	3
		1.9 ОРУ. СБУ. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	3
		1.10 ОРУ. СБУ. Длительный бег до 25 мин. Круговая тренировка.	2	3
		1.11 ОРУ. СБУ. Бег с препятствиями, бег в парах, группой.	2	3
		1.12 ОРУ. СБУ. Подводящие упражнения к прыжкам в длину. Техника прыжка в длину с разбега.	2	2
		1.13 ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	3
		1.14 ОРУ. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2
		1.15 Совершенствование скоростно-силовых качеств	2	2
		1.16 ОРУ. Комбинированные упражнения в движении	2	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: дневник самоконтроля. Двигательная ак-</i>	30	3

		<i>тивность в недельном цикле (кол. шагов). Проба Руфье-Диксона.</i>		
ОК 2	Раздел 2. Гимнастика.	<i>Практические занятия</i>	36	
ОК 3		2.1 ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	2	2
ОК 6		2.2 Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	2	2
		2.1 ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	2	2
		2.4 ОРУ. Упражнения с мячом, обручем (девушки)	2	2
		2.5 ОРУ. Упражнения производственной гимнастики.	2	2
		2.6 ОРУ. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2
		2.7 ОРУ. Упражнения для коррекции осанки. Комплексы упражнений вводной гимнастики.	2	2
		2.8 ОРУ. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг) , гантелями (весом до 8 кг), гириями (весом до 24 кг).	2	2
		2.9 ОРУ. Упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями.	2	2
		2.10 ОРУ. Упражнения со штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Перестроения в движении.	2	2
		2.11 ОРУ. Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъём упор на верхнюю жердь.	2	2
		2.12 ОРУ. Развитие гибкости.	2	2
		2.13 ОРУ. СБУ. Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	2
		2.14 ОРУ. СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Толчком двух ног вис углом.	2	2
		2.15 ОРУ. СБУ. Подъём переворотом, соскок махом назад. Упражнение на равновесие «Ласточка».	2	2
		2.16 ОРУ. СБУ. Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.	2	2
		2.17 ОРУ. Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись	2	2
	2.18 ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	2	2	

		<i>Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности- прыжки через скакалку, отжимания, беговые упражнения на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</i>	36	3
ОК 2 ОК 3 ОК 6	Раздел 3. Спортивные игры.	<i>Практические занятия</i>	34	
		3.1 Техника безопасности на занятиях. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
		3.2 Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.	2	2
		3.3 Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и. после перемещения. Учебная игра	2	2
		3.4 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	2	2
		3.5 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
		3.6 Упражнения с набивными мячами.	2	2
		3.7 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	2
		3.8 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	2	2
		3.9 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
		3.10 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку.	2	2
		3.11 Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	2	2
		3.12 Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	2	2
		3.13 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
		3.14 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку.	2	2
		3.15 Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	2	2
		3.16 Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	2	2
		3.17 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Упражнения направленные на укрепление мышц рук и плечевого</i>	34	3

		<i>пояса.</i>		
ОК 2	Раздел 4. Виды спорта по выбору.	<i>Практические занятия</i>	14	
ОК 3		4.1 .Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.	2	2
ОК 6		4.2 Методика проведения закаливающих процедур	2	2
		4.3 Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	2	2
		4.4 Развитие силовых способностей.	2	2
		4.5 Развитие общей и специальной выносливости.	2	2
		4.6 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
		4.7 Воспитание выносливости. Дифференцированный зачёт.	2	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</i>	12	3
<i>Объем часов для консультаций</i>			4	
<i>Итого по дисциплине</i>			232	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет социально-экономических дисциплин №7 (1 этаж) (по нумерации вуза №6)
(для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;

Учебно-наглядные пособия.

Элемент футбольного поля беговая дорожка №1 (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Спортивная площадка (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, рулетка металлическая.

Программное обеспечение:

Операционная система Mikrosoft Windows 10

Пакет прикладных программ Mikrosoft Office Professional Plus 2010 Rus,

Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Stcurity для бизнеса-расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Akrobat Reader DC.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Основные

- Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/423489>

3.2.2. Электронные издания

Основные

1. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н. Амелин – Москва. : Издательство Юрайт,2020.-270с.- (Серия : Профессиональное образование). : <https://urait.ru/bcode/455838>
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт,2020.-493с.- (Профессиональное образование). : <https://urait.ru/bcode/448586>
3. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/453874>
4. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214с. – (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/bae78f26aeff4fd99b11990fc95065eb>
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256с. (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/f41daca30ba885a0665bb98dce7c1c3c>

Дополнительные

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с.
<https://academia-library.ru/reader/?id=366974>
2. Ягодин, В.В. Физическая культура:основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.В. Ягодин.-Москва: Издательство Юрайт, 2020.-113с. (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/456547>

3.2.2. Интернет-издания

1. Электронная библиотечная система. Юрайт. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://urait.ru/>
2. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://academia-moscow.ru/>
3. Электронная библиотечная система. Знаниум. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://new.znanium.com/collections/basic>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

профессиональные базы данных:

- База данных Федеральной налоговой службы «Статистика и аналитика» - https://www.nalog.ru/rn39/related_activities/statistics_and_analytics/ ;
- Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
- База данных «Бухгалтерский учет и отчетность субъектов малого предпринимательства» Минфина России -

https://www.minfin.ru/ru/performance/accounting/buhotch_mp/law/ ;

- MS Access;

- ГМЦ РОССТАТА <https://www.gmcgks.ru/index.php>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структурное подразделение СПО, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета**.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине определяются самостоятельно структурным подразделением СПО и доводятся до сведения студентов не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;	Экспертная оценка при проведении практических работ
Достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертная оценка при проведении практических работ
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Экспертная оценка при проведении практических работ
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);	Экспертная оценка при проведении практических работ
Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении	Экспертная оценка при проведении практических работ
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	Экспертная оценка при проведении практических занятий

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Средства профилактики перенапряжения;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни.	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Итоговая аттестация усвоенных знаний и освоенных умений	Экспертная оценка при проведении <u>дифференцированного зачета</u>

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура