

Министерство образования Новосибирской области  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по общеобразовательному  
учебному циклу:

ОУД.06

Физическая культура

индекс

название

специальность:

15.01.05

«Сварщик (ручной и частично  
механизированной сварки (наплавки))»

код специальности

название специальности

Бердск, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (общеобразовательный учебный цикл) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО):

15.01.05

код специальности

«Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

название специальности

код укрупненной группы специальности

название укрупненной группы специальности

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»

Разработчик (и):

Преподаватель ФК  
I квалификационной категории

Носачев В.Ю.

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая степень

подпись

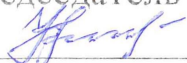
фамилия, имя, отчество

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ПЦК

Протокол № 1 от 08 2022

Председатель ЦК



Н.М. Чемякина

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-методической работе

 С.В. Сак

01.09.2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа общеобразовательного учебного цикла ОУД.06 «Физическая культура» в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов квалификации рабочих и служащих (ППКРС) 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)» реализует образовательную программу среднего общего образования.

## 1.1. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» обучающийся должен освоить основной вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья в процессе осознанной двигательной активности, а также соответствующие ему общие компетенции и личностные результаты.

1.1.1. Перечень общих компетенций и личностных результатов реализации рабочей программы:

Код	Наименование общих компетенций и личностных результатов
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.
ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 17.	Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.
ЛР 22.	Мотивация к самообразованию и развитию.

1.1.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1). использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>2). владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>3). владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ol>
знать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1). современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>2). основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</li> </ol>

## 1.2. Количество часов, отводимое на освоение общеобразовательного цикла

Всего часов: 272

в том числе в форме практической подготовки: 174 часов

самостоятельной подготовки: 98 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура рабочей программы соответствует содержанию Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))», утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 января 2016 г. № 50 (зарегистрировано в Минюсте России 24 февраля 2016 г. № 41197); с учетом требований профессионального стандарта «Сварщик», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 ноября 2013 г. № 701н; с учетом требований к профессиональной компетенции «Сварочные технологии» Worldskills. А также соответствует Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 3 от 21.07.2015г. (Регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015г. ФГАУ «ФИРО»).

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

### 2.1. Структура учебной дисциплины:

Коды общих компетенций, личностных результатов	Наименования разделов учебной дисциплины	Суммарный объем нагрузки, час.	В т.ч. в форме практ. подготовки	Объем учебной дисциплины, академ. час.							Самостоятельная работа
				Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем							
				Обучение по общеобраз. уч. циклу				Практики			
				Всего	В том числе			Учебная	Производственная	Консультации	
Промеж. аттестац	Лаборат. и практ. занятий	Реферативных работ (проектов)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОК.6 ЛР.9 ЛР.22	Раздел 1. Теоретическая часть.	14	-	14	4	-	10	-	-	-	-
ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22	Раздел 2. Практическая часть.	258	-	160	-	160	-	-	-	-	98
	<b>Всего:</b>	<b>272</b>	-	<b>174</b>	4	160	10	-	-	-	<b>98</b>

## 2.2. Тематический план и содержание ОУД.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>ОК.6 ЛР.22</b>
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в колледже (валеологическая и профессиональная направленность).	1	
	2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов (доклад, реферат, презентация).	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>ОК.6 ЛР.9 ЛР.22</b>
	1. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Активный отдых.	1	
	2. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	

	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>4</b>	
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.		
<b>Тема 1.3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>ОК.6</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
	<b>1.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий.	1	
	<b>2.</b> Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>4</b>	
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
<b>Тема 1.4.</b> Самоконтроль. Основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>ОК.6</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
	<b>1.</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.	1	
	<b>2.</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>4</b>	
	Корректировка содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
<b>Тема 1.5.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>ОК.6</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.22</b>
	<b>1.</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся колледжа. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.	1	
	<b>2.</b> Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>4</b>	

	Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>		<b>160</b>	
<b>2.1. Учебно-методические занятия.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.1.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>ОК.6 ЛР.9 ЛР.22</b>
	<b>1.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	
	<b>2.</b> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	
<b>Тема 2.1.2.</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>1</b>	<b>ОК.6 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22</b>
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
<b>Тема 2.1.3.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>ОК.6; ОК.8 ЛР.9; ЛР.17 ЛР.22</b>
	<b>1.</b> Развитие профессионально-значимых двигательных действий, соответствующих физическим качеств.	1	
	<b>2.</b> Составление и проведение гимнастических комплексов упражнений.	1	
<b>Тема 2.1.4.</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>ОК.6 ЛР.9 ЛР.22</b>
	<b>1.</b> Основы ППФП.	1	
	<b>2.</b> Индивидуальная карта здоровья.	1	



здоровья (по Э.Н. Вайнеру).			
<b>Тема 2.1.5.</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>1</b>	<b>ОК.6; ОК.8 ЛР.9; ЛР.17 ЛР.22</b>
	Индивидуальная оздоровительная программа.		
<b>2.2. Учебно-тренировочные занятия.</b>		<b>152</b>	<b>ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22</b>
<b>Тема 2.2.1.</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>28</b>	
	<b>1.</b> Техника бега на короткие дистанции 30, 60 100, 200, 400 метров. Низкий старт.	4	
	<b>2.</b> Техническая подготовка эстафетного бега 4x100, 4x400 метров.	4	
	<b>3.</b> Техника бега на средние дистанции 800, 1500, 3000 метров. Высокий старт. Бег по прямой и повороту. Бег с различной скоростью.	2	
	<b>4.</b> Техническая подготовка в беге на длинные дистанции 5000 метров.	4	
	<b>5.</b> Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Равномерный бег.	2	
	<b>6.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание, полёт, приземление.	4	
	<b>7.</b> Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте. Тоже с выпрямлением ног во время прыжка. Многократные прыжки с продвижением вперёд,	4	
	<b>8.</b> Метание гранаты. Держание гранаты, начало разбега, разбег, бросковые шаги, финальное усилие, бросок.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
Специально-подготовительные упражнения, развитие физических качеств.			
<b>Тема 2.2.2.</b> Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	
	<b>1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований.	2	
	<b>2.</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	4	
	<b>3.</b> Техника прохождения поворотов, преодоление подъемов и спусков.	2	
	<b>4.</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	<b>5.</b> Прохождение дистанции 5 км.	4	
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>8</b>		

	Оздоровительный бег на лыжах, развитие физических качеств.		
<b>Тема 2.2.3. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	<b>ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22</b>
	<b>1.</b> Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.	4	
	<b>2.</b> Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	4	
	<b>3.</b> Техника акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений на перекладине, брусьях.	4	
	<b>4.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	4	
	<b>5.</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
	Специально-подготовительные упражнения, составление гимнастических комплексов различной направленности, развитие физических качеств.		
<b>Тема 2.2.4 Спортивные игры (по выбору).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>54</b>	
Ручной мяч	<b>1.</b> Правила игры. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	3	<b>ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22</b>
	<b>2.</b> Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.	3	
	<b>3.</b> Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	3	
	<b>4.</b> Тактика игры, с крестное перемещение, подстраховка защитника.	3	
	<b>5.</b> Нападение, контратака.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
	Специально-подготовительные упражнения, развитие физических качеств.		
Баскетбол	<b>1.</b> Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение.	4	<b>ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22</b>
	<b>2.</b> Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	
	<b>3.</b> Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	
	<b>4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.	4	

		5. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
		Специально-подготовительные упражнения, развитие физических качеств.		
	Волейбол	1. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, подача.	4	<b>ОК.6</b> <b>ОК.8</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
		2. Передача, прием мяча снизу двумя руками.	4	
		3. Тактика защиты. Блокирование.	4	
		4. Тактика нападения. Нападающий удар.	4	
		5. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
		Специально-подготовительные упражнения, развитие физических качеств.		
<b>Тема 2.2.5</b>	Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>36</b>	
	Настольный теннис.	1. Правила игры. Держание ракетки, стойки, Техника перемещения.	4	<b>ОК.6</b> <b>ОК.8</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
		2. Техника отбивания мяча удобной стороной, не удобной стороной.	4	
		3. Техника выполнения атакующего удара.	4	
		4. Тактические действия в защите, в нападении.	4	
		5. Учебно-тренировочная игра.	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
		Специально-подготовительные упражнения, развитие физических качеств.		
	Атлетическая гимнастика.	1. Развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.	4	<b>ОК.6</b> <b>ОК.8</b> <b>ЛР.9</b> <b>ЛР.17</b> <b>ЛР.22</b>
		2. Развитие силы основных мышечных групп с гантелями.	4	
		3. Развитие силы основных мышечных групп штангой.	4	
		4. Упражнения на тренажерах.	4	
		5. Круговой метод тренировки	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
		Специально-подготовительные упражнения, развитие физических качеств.		
	Промежуточная аттестация.		<b>4</b>	
	<b>Максимальная нагрузка.</b>		<b>272</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Программа учебной дисциплины общеобразовательного учебного цикла БУП.06 «Физическая культура» реализуется в спортивном зале корпуса №3 ул.Ленина 34/2 кабинет №33, который оснащён следующим инвентарём и оборудованием:

- Тренажеры , 7шт;
- Мячи волейбольные, 9 шт;
- Мячи баскетбольные, 10 шт;
- Мячи футбольные, 3 шт;
- Турник, 1 шт;
- Ролики для прессы, 4 шт;
- Гантели, 2 пары;
- Скакалки, 10 шт;
- Стол теннисный, 2 шт;
- Сетка волейбольная, 1 шт;
- Кольца баскетбольные, 4 шт;
- Маты гимнастические, 6 шт;
- Ракетки для тенниса, 2 шт;
- Ракетки для бадминтона, 2 шт;
- Лыжи беговые, 10 шт;
- Палки лыжные, 10 комплектов;
- Ботинки лыжные, 10 пар;

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы.**

1. В.И. Лях. Физическая культура – 8-е издание – М.: Просвещение, 2020г.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. - М.: Дрофа, 2014г.
3. Методика физического воспитания учащихся. Пособие для учителя. Под редакцией В.И.Ляха,4-е издание. М.: Просвещение,2015.

##### **3.2.1. Основные печатные издания.**

1. А.А. Бишаева. Физическая культура. Учебник. - М.: Академия, 2015г.
2. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура: Кнорус, 2016г.

##### **3.2.2. Основные электронные издания.**

1. Образовательная платформа «Юрайт», <https://urait.ru/news/1064>
2. Информационный ресурс издательского центра «Академия», <https://www.academia-moscow.ru/>
3. Электронная библиотека Издательского центра «Академия», <https://academia-library.ru/>
4. Интернет-портал московского среднего профессионального образования, <https://spo.mosmetod.ru/>
5. СПО в ЭБС Знаниум, <https://new.znanium.com/collections/basic>

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

Код и наименование общих компетенций и личностных результатов формируемых в рамках ООЦ	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК.6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Участие в командных видах спорта, где реально проявляются: – взаимодействие студента с командой, в том числе с незнакомыми участниками; – навыки, умения, манера поведения; – стиль решения поставленных задач и преодоления возникающих трудностей. Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий,</p>	<p>Анализ индивидуальной деятельности студента вложенной в командный результат.</p>
<p>ОК.8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p>	<p>Знание основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Мониторинг результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий, выполнения КМ промежуточной аттестации.</p>
<p>ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Владение знаниями современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, в том числе связанных с учебной и производственной деятельностью. Выполнение контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий и ВФСК «ГТО». Выполнение контрольного материала промежуточной аттестации.</p>	<p>Определение форм и методов использования средств разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности. Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий и ВФСК «ГТО», выполнения контрольного материала промежуточной аттестации.</p>
<p>ЛР.17 Получение обучающимися возможности самораскрытия и са-</p>	<p>Применение разнообразных форм и методов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,</p>	<p>Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) ВФСК «ГТО», а также согласно тематике учебных</p>

<p>морализация личности.</p>	<p>выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>занятий и контрольного материала промежуточной аттестации.</p>
<p>ЛР.22 Мотивация к самообразованию и развитию.</p>	<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий, выполнения контрольного материала промежуточной аттестации,</p>