

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

инвариантная часть
основной профессиональной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
в соответствии с ФГОС СПО по профессии

38.01.02 ПРОДАВЕЦ, КОНТРОЛЁР-КАССИР

базовой подготовки

г. Лангепас
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

ПЦК естественно-научных дисциплин

Протокол № 1

от « 17 » 09 2025 г.

Председатель  С.В. Лишинцева

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 7

от « 25 » 03 2025 г.

Организация-разработчик:

бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Лангепасский политехнический колледж»

Разработчик:

Хлопецкий А.И., преподаватель, бюджетное учреждение «Лангепасский политехнический колледж»

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2013 №723 (ред. 03.07.2024).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины входит в состав программы подготовки специалистов среднего звена 34.02.01 Сестринское дело, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности Медицинская сестра/Медицинский брат.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании технического профиля при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.07 Физическая культура относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы ОП.07 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Освоение содержания учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура направлено на достижение следующих результатов:

личностных:

– соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности;

– готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно- мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

– открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий;

– проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

– осознающий безусловную ценность семьи как первоосновы нашей принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству;

– формирующий мотивации к активному и ответственному участию в общественной жизни, формировании власти и участию в государственных делах;

– способный к сознательному личностному, профессиональному, гражданскому и иному самоопределению и развитию в сочетании с моральной ответственностью личности перед семьей, обществом, Россией, будущими поколениями;

– быстро адаптироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретая необходимые знания, умело применяя их на практике для решения разнообразных проблем;

– самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

– 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;

– осваивающий социальные нормы, правила поведения, в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участвующий в студенческом самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

– формирующий коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

– способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

метапредметных:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

предметных:

– 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

Обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

1.4. Количество часов на освоение учебного предмета

Учебная нагрузка обучающегося	40	часа
включая:		
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	40	часа
самостоятельной работы	-	часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2 курс (3-4 семестр)

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
Практические занятия	36
самостоятельная работа	
Консультация	
Промежуточная аттестация: ДЗ	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		1	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		5	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала		

Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		9	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 11. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 12. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	Практическое занятие 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	

	Практическое занятие 14. Игра по правилам	1	
Раздел 4. Баскетбол		8	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	Практическое занятие 20. Игра по правилам	1	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	
Раздел 5. Гимнастика		3	

Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 23. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 24. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 25. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Раздел 6. Настольный теннис		2	
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 26. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 27. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
Раздел 7. Лыжная подготовка		4	
Тема 7.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссова подготовка)	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 28. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	
	Практическое занятие 29. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1	
	Практическое занятие 30. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1	
	Практическое занятие 31. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	
Тема 9.1.	Содержание учебного материала		

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 3.1, 3.2
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 32. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	Практическое занятие 33. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Практическое занятие 34. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
	Практическое занятие 35. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	Практическое занятие 36. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

№ п/п	Оборудование, технические средства обучения	Количество рабочих мест
1.	мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие)	25
2.	сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные)	
3.	скакалки	
4.	маты	
5.	гири	
6.	гантели	
7.	гранаты	
8.	эспандеры	
9.	перекладина высокая	
10.	брусья выдвижные складные	
11.	лыжи, ботинки, крепления, палки	
12.	секундомер	
13.	свисток	
14.	баскетбольные щиты с кольцами	
15.	волейбольные стойки	
16.	теннисные столы	
17.	скамейки	
18.	дартс	
19.	шахматы	
20.	шашки	
21.	бадминтон	
22.	кубики	
23.	насос	

3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
Основные источники	
1.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2020. - 431 с.
2.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2022
3.	Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2021
4.	Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева -М - Дрофа, 2021.-272с.
5.	Решетников, П.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - П.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-с изд., перераб. И доп.-М.,2022.
6.	Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая кола 2019. - 385с.

7.	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. .Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2019. -142с.
Дополнительные источники	
1.	Аллянов, Ю. П. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. П. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163
2.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадица, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814
3.	Ягодиц, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодиц. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058
Интернет-ресурсы	
1.	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813
2.	Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

3.3. Используемые образовательные технологии

В учебном процессе по дисциплине СГ 04 Физическая культура используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы (словесные, наглядные, практического упражнения) с целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций по профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей.

В условиях реализации требований ФГОС СПО актуальными технологиями являются:

1. Информационно-коммуникационная технология
2. Технология развития критического мышления
3. Проектная технология
4. Технология развивающего обучения
5. Здоровьесберегающие технологии
6. Технология проблемного обучения
7. Игровые технологии
8. Модульная технология
9. Технология интегрированного обучения
10. Педагогика сотрудничества.
11. Групповые технологии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности; – готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно- мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость – открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий; – проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; – работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; – осознающий безусловную ценность семьи как первоосновы нашей принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству; – формирующий мотивации к активному и ответственному участию в общественной жизни, формировании власти и участию в государственных делах; – способный к сознательному личностному, профессиональному, гражданскому и иному самоопределению и развитию в сочетании с моральной ответственностью личности перед семьей, обществом, Россией, будущими поколениями; – быстро адаптироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретая необходимые знания, умело применяя их на практике для решения разнообразных проблем; – самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации; – ориентированный в изменяющемся рынке труда, гибко 	<p>Оценка выполнения задания в форме итогового тестирования по всем темам курса (итоговое занятие).</p>

<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осваивающий социальные нормы, правила поведения, в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участвующий в студенческом самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; – формирующий коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности – способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации. 	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	
<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91 ÷ 100	5	отлично
66 ÷ 90	4	хорошо
51 ÷ 65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)

_____ *(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*
по специальности (профессии) _____ *(наименование специальности (профессии))*
на _____ учебный год

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ПЦК

_____ *(наименование ПЦК)*

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /