

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Форма обучения: очная

Керчь , 2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

Т.В. Мельникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от 12.05.2025 г

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от 14.05.2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.04) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

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

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения  | Знания   |
|------------|---|--|
| ОК 04      | – организовывать работу коллектива и команды;<br>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | – психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;<br>– основ проектной деятельности  |
| ОК 08      | – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основ здорового образа жизни;<br>– условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности;<br>– средств профилактики перенапряжения |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах               |
|--|-----------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 160                         |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 150                         |
| в т. ч.:   |                             |
| теоретическое обучение                             | 10                          |
| практические занятия                               | 150                         |
| Промежуточная аттестация                           | дифференцированный<br>зачёт |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| 1   | 2  | 3             | 4   |
| Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры                                   |  | 16            | ОК 04, ОК 08  |
| Тема 1.1<br>Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Содержание учебного материала  | 6             | ОК 04, ОК 08  |
|   | 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  | 2             |   |
|   | 2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.   |               |   |
|   | 3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика Олимпийских игр.   |               |   |
|   | 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. |               |   |
|   | 5. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.   |               |   |
|   | В том числе, практических занятий  | 4             |   |
|   | Практическое занятие № 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья.  | 4             |   |
| Тема 1.3.<br>Составление индивидуального плана физического развития                               | Содержание учебного материала  | 10            | ОК 04, ОК 08  |
|   | 1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.                                       | 1             |   |
|   | 2. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.   |               |   |
|   | 3. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения.  |               |   |
|   | В том числе, практических занятий  | 9             |   |
|   | Практическое занятие № 2. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.   | 3             |   |

|  |   |           |                     |
|--|---|-----------|---------------------|
|  | Практическое занятие № 3. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.   | 2         |                     |
|  | Практическое занятие № 4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.   | 2         |                     |
|  | Практическое занятие № 5. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.   | 2         |                     |
| <b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>   |   | <b>68</b> | <b>ОК 04, ОК 08</b> |
| <b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>24</b> | <b>ОК 04, ОК 08</b> |
|  | 1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.  | 1         |                     |
|  | 2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересечённой местности.   |           |                     |
|  | 3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).   |           |                     |
|  | 4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.   |           |                     |
|  | 5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивание, «ножницы», перекидной).   |           |                     |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>23</b> |                     |
|  | Практическое занятие № 6. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.   | 3         |                     |
|  | Практическое занятие № 7. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.  | 4         |                     |
|  | Практическое занятие № 8. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. | 4         |                     |
| Практическое занятие № 9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за | 4   |           |                     |

|                                      |   |    |              |
|--------------------------------------|---|----|--------------|
|                                      | ГОЛОВЫ.   |    |              |
|                                      | Практическое занятие № 10. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.  | 4  |              |
|                                      | Практическое занятие № 11. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей.   | 4  |              |
| Тема 2.2.<br>Гимнастика              | Содержание учебного материала   | 14 | ОК 04, ОК 08 |
|                                      | 1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.   | 1  |              |
|                                      | 2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.   |    |              |
|                                      | 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.   |    |              |
|                                      | 4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками, упражнения с мячом, обручем.   |    |              |
|                                      | В том числе, практических занятий   | 13 |              |
|                                      | Практическое занятие № 12. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши). | 5  |              |
|                                      | Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы.   | 4  |              |
|                                      | Практическое занятие № 14. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.   | 4  |              |
| Тема 2.3.<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала   | 30 | ОК 04, ОК 08 |
|                                      | 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.  | 1  |              |
|                                      | 2. Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.   |    |              |
|                                      | 3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим,   |    |              |



|   |  |           |                     |
|---|--|-----------|---------------------|
|   | гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.  |           |                     |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>29</b> |                     |
|   | Практическое занятие № 15. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.   | 5         |                     |
|   | Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.   | 12        |                     |
|   | Практическое занятие № 17. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.  | 6         |                     |
|   | Практическое занятие № 18. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.   | 6         |                     |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>  |  | <b>66</b> | <b>ОК 04, ОК 08</b> |
| <b>Тема 3.1. Волейбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>20</b> | ОК 04, ОК 08        |
|   | 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.   | 1         |                     |
|   | 2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. |           |                     |
|   | 3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.            |           |                     |
|   | 4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.  |           |                     |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>19</b> |                     |
|   | Практическое занятие № 19. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  | 5         |                     |
|   | Практическое занятие № 20. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.                       | 4         |                     |
|   | Практическое занятие № 21. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.  | 4         |                     |
|   | Практическое занятие № 22. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.   | 6         |                     |
| <b>Тема 3.2. Баскетбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>26</b> | ОК 04, ОК 08        |
| 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. | 1  |           |                     |

|                  |   |           |              |
|------------------|---|-----------|--------------|
|                  | Ведение мяча.   |           |              |
|                  | 2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.  |           |              |
|                  | 3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.   |           |              |
|                  | 4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.  |           |              |
|                  | 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.  |           |              |
|                  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>25</b> |              |
|                  | Практическое занятие № 23. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 5         |              |
|                  | Практическое занятие № 24. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.   | 4         |              |
|                  | Практическое занятие № 25. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.   | 4         |              |
|                  | Практическое занятие № 26. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».  | 6         |              |
|                  | Практическое занятие № 27. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.   | 6         |              |
| Тема 3.3. Футбол | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                  | 1. Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.   | 1         |              |
|                  | 2. Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.   |           |              |
|                  | 3. Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.  |           |              |
|                  | 4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  |           |              |
|                  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>19</b> |              |
|                  | Практическое занятие № 28. Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.  | 5         |              |

|   |   |            |                     |
|---|---|------------|---------------------|
|   | Практическое занятие № 29. Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.   | 4          |                     |
|   | Практическое занятие № 30. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.  | 4          |                     |
|   | Практическое занятие № 31. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.   | 6          |                     |
| <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                            |   | <b>10</b>  | <b>ОК 04, ОК 08</b> |
| <b>Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>  | <b>ОК 04, ОК 08</b> |
|   | 1. 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 студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1          |                     |
|   | 2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  |            |                     |
|   | 3. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.   |            |                     |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>9</b>   |                     |
|   | Практическое занятие № 32. Освоение приёмов лазанья по штормтрапу. Висы на гимнастической стенке.   | 5          |                     |
|   | Практическое занятие № 33. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.   | 4          |                     |
| <b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт</b>  |   |            |                     |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>160</b> |                     |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Спортивный зал**, оснащённый оборудованием:

оборудование должно обеспечивать проведение всех видов учебных занятий, необходимых для реализации программы,

техническими средствами обучения: технические средства обучения должны обеспечивать проведение всех видов учебных занятий, необходимых для реализации программы.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **Основные электронные издания:**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

#### **Дополнительные источники:**

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>
- Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|--|---|--|
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>– современную научную и профессиональную терминологию;</li> <li>– возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации понятно. Значения современной научной и профессиональной терминологии понятны и могут быть объяснены. Возможные траектории профессионального развития и самообразования определяются правильно и понятны. Демонстрируются знания психологических основ деятельности коллектива и психологических особенностей личности. Демонстрируются знания основ проектной деятельности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятна. Демонстрируются знания основ здорового образа жизни. Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой. Демонстрируются знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности. Демонстрируются знания о средствах профилактики перенапряжения.</p> | <p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль в форме зачётов. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта</p> |
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> </ul>   | <p>Актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности определяется точно. Современная научная профессиональная терминология применяется практически. Профессиональное развитие и самообразование планируется и реализуется по выстроенной траектории. Методы организации работы коллектива и команды успешно применяются на практике.</p>  | <p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль в форме зачётов. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта</p> |

|  |  |                   |
|--|--|-------------------|
| <p>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>Правила взаимодействия с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, делового этикета и делового общения понимаются и соблюдаются.</p> <p>Взаимодействие с педагогическими работниками и обучающимися.</p> <p>Для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности.</p> <p>Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником.</p> <p>Обладает хорошей физической формой.</p> <p>Участствует в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>Посещает спортивные секции.</p> <p>В профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций.</p> <p>Для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.</p> | <p>ого зачёта</p> |
|--|--|-------------------|