

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Университет «Дубна» -
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ Савельева О.Г.
«__» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.07. Физическая культура

профессия среднего профессионального образования

54.01.20 Графический дизайнер

Форма обучения - очная

г. Лыткарино, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.02.20 Графический дизайнер утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1543, зарегистрированным Министерством юстиции России от 23.12.2016 г. № 44916

Автор программы: _____ преподаватель _____

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании методической предметной (цикловой) комиссии Сервиса и дизайна

Протокол заседания № ___ от « ___ » _____ 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ Костикова И.М.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора филиала по УМР _____ Аникеева О.Б.

« ___ » _____ 2024 г.

Представитель работодателя

Директор

ООО «Итрика ЛЮКС» _____ Емельянов К.С.

МП

« ___ » _____ 2024 г.

Руководитель библиотечной системы _____ Романова М.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.07. Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу основной программы и имеет практико-ориентированную направленность. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

Учебная дисциплина ОПЦ.07. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по специальности 54.01.20 Графический дизайнер. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составить план действия; - определить необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) 	<ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе	<ul style="list-style-type: none"> - описывать значимость своей профессии 	<ul style="list-style-type: none"> - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по профессии

традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<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 профессии 	<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 профессии; - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация <i>проводится в форме дифференцированного зачёта (4,6,8 семестры)</i> <i>зачет (3,5,7 семестры)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры			
Введение	Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений.		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия №1-16	16	
	Техника выполнения высокого старта.	1	
	Техника выполнения специальных беговых упражнений.	1	
	Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции.	1	
	Техника бега на средние дистанции.	1	
	Бег на средние дистанции.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Техника стартового разгона на средние дистанции.	1	
	Техника выполнения низкого старта.	1	
	Бег на короткие дистанции 20м, 30м.	1	
	Техника спортивной ходьбы.	1	
	Техника челночного бега.	1	

	Челночный бег 4раза по 9м.	1	
	Техника бега на длинные дистанции.	1	
	Кроссовая подготовка.	1	
	Техника метания гранаты, теннисного мяча.	1	
	Техника прыжка в длину с места.	1	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия №17-31	16	
	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	
	Повороты, перестроения на месте и в движении.	1	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами.	1	
	Элементы акробатики - перекаты, кувырки.	1	
	Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д).	1	
	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
	Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1	
	Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.	1	
	Развитие силовых качеств мышц ног.	1	
	Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.	1	
	Развитие силовых качеств мышц груди и спины.	1	
	ОРУ в паре с партнером.	1	
	ОРУ с гантелями.	1	
	ОРУ с набивными мячами.	2	
	Зачет	1	
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Занятия атлетической гимнастикой развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность.		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия №32-42	10	

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса	1	
	Мышц спины и живота	1	
	Мышц ног с использованием собственного веса	1	
	Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	статистические упражнения на основных гимнастических снарядах	1	
	угол в вися на перекладине и в упоре на брусьях	1	
	горизонтальный упор на брусьях или на полу	1	
	высокий угол в упоре	1	
	подтягивание на перекладине,	1	
	отжимание от пола и в упоре на брусьях	1	
Тема 1.4. Акробатика	Содержание учебного материала Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись девушки); Стойка на руках махом одной и толчком другой, кувырок вперед, кувырок вперед в упор присев силой, стойка на голове с опорой руками силой опускание в упор лежа.		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия №43- 50	11	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо	1	
	стойка на лопатках	1	
	мост	1	
	стойка на руках	1	
	стойка на голове и руках	1	
	переворот боком «колесо»	1	
	равновесие «ласточка»	1	
Отработка и совершенствование техники акробатических упражнений	4		
Тема 1.5. Спортивные игры – волейбол	Содержание учебного материала Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей,	15	ОК 01, ОК 04,

	ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия №51-61		
	Правила и судейство игры волейбол.	1	
	Стойки и перемещения.	1	
	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	
	Нападающий удар	1	
	Техника прямой подачи снизу.	1	
	Техника прямой подачи сверху.	1	
	Прием мяча снизу.	1	
	Техника нападающего удара.	1	
	Техника блокирования.	1	
	Тактика игры в защите и нападении.	1	
	Учебно-тренировочная игра 6х6.	5	
	Дифференцированный зачет 4 сем	2	
Тема 1.6. Спортивные игры – баскетбол	Содержание учебного материала Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности	23	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия № 62-85		
	Т.Б. судейство и правила игры.	1	
	Отработка техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты	1	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1	

	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	1	
	Ведение мяча.	1	
	Броски мяча в корзину с места	1	
	Броски мяча в корзину в движении	1	
	Броски мяча в корзину с прыжком	1	
	Вырывание и выбивание мяча.	1	
	Приемы овладения мячом	1	
	передача мяча двумя руками сверху	1	
	передача мяча двумя руками снизу	1	
	передача мяча одной рукой от плеча	1	
	передача одной рукой от головы или сверху	1	
	передача одной рукой «крюком»	1	
	передача одной рукой снизу, передача одной рукой сбоку	1	
	Броски по кольцу в прыжке.	1	
	Приемы применяемые против броска	1	
	Перехват мяча. Накрывание мяча	1	
	Ловля мяча после отскока от щита.	1	
	Тактика игры в защите	1	
	Тактика игры в нападении	1	
	Зачет 5 сем	1	
Тема 1.7. Спортивные игры – футбол	Содержание учебного материала Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности	19	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия № 86-100		
	Т.Б. судейство правила и игры. Ведение мяча в футболе.	1	
	Обманные приемы.	1	
	Короткие и средние передачи мяча в парах.	1	
	Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	Удары головой на месте и в прыжке	1	

	Остановка мяча ногой	1	
	Остановка мяча грудью	1	
	Отбор мяча	1	
	Обманные движения, тактика защиты	1	
	Техника игры вратаря	1	
	Выход два на одного.	1	
	Тактика игры в защите и нападении.	1	
	Игра в квадрат, прием высокого мяча.	1	
	Учебно-тренировочная игра.	6	
Тема 1.8. Виды единоборств	Содержание учебного материала Развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей; развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости.	9	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия №101-106		
	Т.Б. Вводное занятие. Простейшие акробатические элементы	1	
	Техника самостраховки	4	
	Техника борьбы в стойке.	1	
	Техника борьбы лёжа	1	
	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	
	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	1	
	Дифференцированный зачет	2	
Тема 1.9. Направленность средств, методов и форм физического воспитания	Содержание учебного материала Обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей. Формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту. Совершенствование ранее изученных двигательных действий. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.	19	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия №107-125		
	Воспитание выносливости, кросс	1	
	Воспитание координационных движений и ловкости	1	

	Воспитание быстроты, эстафета	1	
	Беговые упражнения	1	
	Общая физическая подготовка, игровая часть	1	
	Разминка, эстафета, заминка	1	
	Разминка, беговые упражнения на скорость	1	
	Разминка, силовые упражнения	1	
	Разминка, прыжковые упражнения	1	
	Развитие выносливости, разминка, бег	1	
	Воспитание ловкости и гибкости	1	
	Подвижные игры	1	
	Воспитание ловкости и быстроты, эстафета	1	
	Развитие силовых возможностей,	1	
	Общая физическая подготовка	1	
	Бег на общую выносливость	1	
	Спортивные игры	1	
	Воспитание выносливости, кросс	1	
	Воспитание координационных движений и ловкости	1	
	Зачет	1	
Тема 1.10. Силовая подготовка	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Критерии эффективности здорового образа жизни.	28	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Практические занятия №126-136	1	
	Обучение специальным физическим упражнениям (ОСФУ), укрепляющим мышцы рук.	3	
	ОСФУ, укрепляющим мышцы груди.	3	
	ОСФУ, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	3	
	ОСФУ, укрепляющим мышцы ног.	3	
	ОСФУ, укрепляющим мышцы спины.	3	
	Обучение развитию общей выносливости.	3	
	Обучение развитию силовой выносливости.	3	
	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	

	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
	Дифференцированный зачет. Контрольно-итоговые испытания.	2	
	ИТОГО:	172	

При реализации дисциплины организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью (170 часов).

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется непосредственно в колледже.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках смешанного обучения при изучении дисциплины может быть использовано электронное обучение, дистанционные образовательные технологии. С этой целью задействуются электронные образовательные ресурсы платформ:

Moodle - адрес в сети «Интернет»: <https://lpgk-online.ru/>;

Discord - адрес в сети «Интернет»: <https://discord.com/>.

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Комплект учебно-методической документации.

Аптечка первой медицинской помощи. Огнетушитель.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 14.02.2024). — Текст : электронный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 09.02.2024).
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 09.02.2024). — Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Дополнительные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. 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> (дата обращения: 09.02.2024).
2. Физическая культура: Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 09.02.2024). — Текст : электронный.

Электронно-библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Форма доступа: <https://biblioclub.ru>

2. ЭБС «Лань». Форма доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «ЮРАЙТ». Форма доступа: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Знаниум». Форма доступа: <https://znanium.com/>
5. ЭБС «Кнорус». Форма доступа: <https://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания		
<ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по профессии; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения 	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
умения		
<ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составить план действия; - определить необходимые ресурсы; 	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

<ul style="list-style-type: none"> - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - описывать значимость своей профессии; - 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 профессии. 	<p>деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
--	--	--

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.