

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Медицинский колледж железнодорожного транспорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

34.02.01 Сестринское дело

*Очная форма обучения на базе
основного общего образования*

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 04 июля 2022 г. №527, с учётом рабочей программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело, федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (последняя редакция), и примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании ЦМК, протокол № 8 от 10.04.2024 г.

Председатель ЦМК

Д.С. Курбатова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР

А.В. Рогалева

Разработчик:

Гуревский А.А., преподаватель первой квалификационной категории МК ЖТ ИрГУПС.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2 Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10
3 Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	16
4 Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	17

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина ОД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура направленно 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.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. ПК 3.1. ПК 3.2. ЛР 2 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 16	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

	<ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование
ОК 04.	- готовность к саморазвитию,	- уметь использовать

<p>ПК 3.1. ПК 3.2. ЛР 2 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 16</p>	<p>самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: б) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 ПК 3.1. ПК 3.2. ЛР 2 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 16</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к</p>	<p>- уметь 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</p>

	<p>своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<p>обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	---

Освоение общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура направлено на формирование:

- общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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.

- профессиональных компетенций:

ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

- личностных результатов:

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 16 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

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	68
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Семестр, № занятия, фПП	Формируемые компетенции	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</i>		<i>2</i>			
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04,	
Здоровье и здоровый образ жизни	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	2	<i>1</i> <i>№ 1-т</i>	ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	<i>1</i>
<i>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</i>					
Тема 2.1.	Содержание учебного материала				
Основная гимнастика (обязательный вид)	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	4	<i>1</i> <i>№ 1-п</i> <i>№ 2-п</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	<i>2</i>
Тема 2.2	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04,	

Акробатика	<p>Практические занятия</p> <p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p>		<p>1</p> <p>№ 3-н</p> <p>№ 4-н</p>	<p>ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.3 Аэробика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p>	<p>4</p>	<p>1</p> <p>№ 5-н</p> <p>№ 6-н</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p>	<p>4</p>	<p>1</p> <p>№ 7-н</p> <p>№ 8-н</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16</p>	<p>2</p>
<p>Спортивные игры Тема 2.5 Футбол</p> <p>Тема 2.6 Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения.</p> <p>Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p>	<p>6</p>	<p>1</p> <p>№ 9-н</p> <p>№ 10-н</p> <p>№ 11-н</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16</p>	<p>2</p>

	<p>Содержание учебного материала Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	6	<p><i>1</i></p> <p><i>№ 12-н</i> <i>№ 13-н</i> <i>№ 14-н</i></p>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<p>Тема 2.7 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия</p> <p>Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.</p> <p>Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.</p> <p>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.</p> <p>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника</p>	14	<p><i>1</i></p> <p><i>№ 15-н</i> <i>№ 16-н</i> <i>2 семестр</i> <i>№ 17-н</i> <i>№ 18-н</i> <i>№ 19-н</i> <i>№ 20-н</i> <i>№ 21-н</i></p>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2

	выполнения приемов.				
Тема 2.8 Волейбол	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	12	2 <i>№ 22-н</i> <i>№ 23-н</i> <i>№ 24-н</i> <i>№ 25-н</i> <i>№ 26-н</i> <i>№ 27-н</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега; Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)); Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью); Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	14	2 <i>№ 28-н</i> <i>№ 29-н</i> <i>№ 30-н</i> <i>№ 31-н</i> <i>№ 32-н</i> <i>№ 33-н</i> <i>№ 34-н</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
Итоговое	Дифференцированный зачет	2		ОК 01, ОК 04,	1

<i>занятие</i>			2 <i>№ 2-м</i>	ОК 08, ЛП 2, ЛП 9, ЛП 10, ЛП 16	
		Всего:	72/68		

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1 Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч волейбольный массовый, мяч баскетбольный массовый, мяч футбольный массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрезиненных 2 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Оборудование для проведения соревнований

сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания

Основная литература:

Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО./А. Б. Муллер.- М.: Юрайт, 2019.- 424 с.- (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblionline.ru>

Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; - Красноярск : СФУ, 2019. - 612 с.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>

Дополнительная литература

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2019. - 281 с.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>

Официальные справочно-библиографические и периодические издания

Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс]. / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

Научно-образовательный интернет-ресурс «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» -Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.femb.ru/feml/> , <http://feml.scsml.rssi.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, личностных результатов по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция, личностный результат	Раздел/тема	Типы оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.9	- составление словаря терминов, либо кроссворда
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.9	- защита презентации/доклада-презентации
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.9	- выполнение самостоятельной работы
ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний. ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.9	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.9	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос
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.	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.9	- контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории)
ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.9	- демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное

<p>ЛР 16 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.</p>	<p>Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.9</p>	<p>упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
---	--	---