

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «   » \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ А.К. Шолохов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**специальность 15.02.16 «Технология машиностроения»**

**Р.П.СГ.04. 15.02.16/03**

**2023 г.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **15.02.16 Технология машиностроения**, примерной основной образовательной программы по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утверждённой протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 15.00.00: № 24 от 25.07.22, Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ: № 150 Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-256 от 29.07.2022г.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики:

Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Глазкова Людмила Александровна, преподаватель высшей категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована  
Цикловой комиссией УГС 15.00.00  
Протокол № \_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ И.С. Иванова

УТВЕРЖДЕНА  
Зам. директора по УР  
ГБПОУ МО «Луховицкий  
авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Корнеева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	<p>- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	158
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	134
в т.ч. в	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	-
практические занятия	134
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	12
<b>Промежуточная аттестация</b>	12

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<b>2курс</b>				
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		
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			18
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».			2
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».			2
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование».			2
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».			2
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».			2
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование».			2
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности».			2
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».			2
9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2			
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55,	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от			

<b>Баскетбол</b>	пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр».	2		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, ловли мяча».	2		
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2		
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2		
<b>Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».</b>		<b>2</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил и судейство игры баскетбол.		<b>2</b>		
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>32</b>		
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			12
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».			2
	2. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».			2
	3. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота».			2
	4. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди».			2
	5. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины».			2
6. Практическое занятие «Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика».	2			
<b>Тема 1.4. Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении.			

	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	1.Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол».	2	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники стоек, передвижений».	2	
	3.Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	4.Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча».	2	
	5.Практическое занятие «Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча».	2	
	6.Практическое занятие «Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча».	2	
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и судейство игры волейбол.</b>	<b>2</b>	
	Зачётное занятие	<b>1</b>	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>31</b>	

**Зкурс**

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
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1. 1. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	16	

	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли и передачи мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники обманных финтов».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при защите».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча».	2	
	7. Практическое занятие «Технические действия в баскетболе».	2	
	8. Практическое занятие «Подведение итогов по теме баскетбол».	2	
<b>Тема 1.2. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук»	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота».	2	
5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц.	<b>2</b>	
<b>Зачётное занятие</b>	«Сдача контрольных нормативов».	<b>2</b>	
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.3 Легкая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36,

атлетика. _	Социально-биологические основы физической культуры. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	16	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности».		
8. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие выносливости: бег на длинные дистанции.		2	
<b>Зачётное занятие</b> «Сдача контрольных нормативов».		1	
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>21</b>	

**4курс**

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
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1 Спортивные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55,

<b>игры.</b> <b>Баскетбол</b>	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра		ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения мяча».	2		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2		
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2		
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2		
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил и судейство игры баскетбол.		<b>2</b>		
<b>Зачетное занятие</b> «Сдача контрольных нормативов».		<b>2</b>		
<b>Итого за 7 семестр</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 1.2 Виды спорта по выбору</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	Профессионально-прикладная физическая культура. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			20
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».			2
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук и живота»			2
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»			2

4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч и спины»	2	
5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног»	2	
7. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
8. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
9. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
10. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц.	<b>2</b>	
Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	<b>2</b>	
<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>26</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>158</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Спортивный зал и/или спортивный стадион, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

#### **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.

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

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

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

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov-set/> Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Различные методики оздоровления.
5. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Разбирается в основах здорового образа жизни.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Выполняет комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>
<p><b>Личностные результаты</b></p> <p>ЛР36 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>ЛР45 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)</p> <p>ЛР47 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Выполняет комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>

<p>ЛР55 Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию</p> <p>ЛР63 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ЛР64 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.</p>		
--	--	--