

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Академия технологии и управления»  
(АНПОО «Академия технологии и управления»)**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для специальности 38.02.07. Банковское дело

Новочебоксарск, 2021

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 № 67

Утверждена в составе ППСЗ по специальности 38.02.07  
Банковское дело

Организация-разработчик: АНПОО «Академия технологии и управления»

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. Физическая культура

#### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 38.02.07 Банковское дело утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 05.02.2018 №67

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК.	умения	знания
ОК 4. ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. основы здорового образа жизни.
ЛР 25 Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, сформированность знаний о негативных факторах риска здоровью.		

#### 1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки: - 160 часов;  
обязательной аудиторной нагрузки-160 часов,  
в том числе практических занятий-160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
практические занятия	160
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 6 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
	3 семестр на базе основного общего образования 1 семестр на базе среднего общего образования		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1	ОК04, ОК8 ЛР 25
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8 ЛР 25
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1/2	
	Оказание первой помощи при занятиях легкой атлетикой	1/3	
	Техника старта во время кросса	1/4	
	Техника финиша во время кросса	1/5	
	Совершенствование техники спринтерского бега с высокой стойки	1/6	
	Совершенствование техники стартового разгона эстафетного бега	1/7	
	Совершенствование техники финиширования	1/8	
	Совершенствование техники финиширования эстафетного бега	1/9	
	Техники бега на дистанции 100 м.,	1/10	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	1/11	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	1/12	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	1/13	

	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1/14	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1/15	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8 ЛР 25
	Техника бега по дистанции		
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой старта, стартового разбега	1/16	
	Овладение техникой финиширования	1/17	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	1/18	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	1/19	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный шаг)	1/20	
	Техника бега по пересеченной местности (переменный шаг)	1/21	
	Техника бега по пересеченной местности (повторный шаг)	1/22	
	Совершенствование техники длительного бега	1/23	
	Совершенствование техники длительного бега	1/24	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	1/25	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	1/26	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	1/27	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8 ЛР 25
	Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	1/28	
	Совершенствование техники бега на 500 метров	1/29	
	Выполнение контрольного норматива.: 500 метров	1/30	
	Совершенствование техники бега на 1000 метров	1/31	
	Выполнение контрольного норматива 1000 метров	1/32	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.(продолжение)</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1/33	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом ножницы перекидной	1/34	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способами прогнувшись, перешагивание.	1/35	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1/36	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	1/37	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	1/38	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1/39	
	Совершенствование техники метания гранаты	1/40	
	Совершенствование техники метания гранаты в длину	1/41	

	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	1/42	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 3.1. Баскетбол Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Правила и техника безопасности на занятиях баскетболом	1/43	
	Правила игры в баскетбол	1/44	
	Техника выполнения ведения мяча	1/45	
	Техника выполнения передачи	1/46	
	Техника выполнения передачи с отскоком от пола	1/47	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча и передачи	1/48	
	<b>Всего за 3 семестр</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;</b>		
	<b>4 (2) семестр</b>		
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места(продолжение)</b>	Техника выполнения броска мяча с места	1/1	
	Овладение техникой выполнения броска мяча с места	1/2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1/3	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника ведения мяча в движении	1/4	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча	1/5	
	Техника ведения и передачи мяча в движении	1/6	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча и передачи	1/7	
	Техника движения и броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок».	1/8	
	Совершенствование передачи и броска мяча в кольцо с места	1/9	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	1/10	
	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	1/11	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		



<b>штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника выполнения штрафного броска	1/12	
	Техника выполнения ведение ловли и передача мяча в колонне и кругу	1/13	
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1/14	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1/15	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска и ведение мяча	1/16	
	Совершенствование техники выполнения передача мяча в колонне и кругу	1/17	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1/18	
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	1/19	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8 ЛР 25
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Правила и техника безопасности на занятиях баскетболом	1/20	
	Правила игры в баскетбол	1/21	
	Совершенствование техники ловли мяча	1/22	
	Совершенствование техники передачи мяча	1/23	
	Совершенствование техники ведения	1/24	
	Совершенствование техники броска мяча в корзину с места	1/25	
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1/26	
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в прыжке	1/27	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника безопасности при занятиях волейболом	1/28	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	1/29	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	Прием мяча. Передача мяча	1/30	
	Нападающие удары.	1/31	
	Блокирование нападающего удара.	1/32	

	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	1/33	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8 ЛР 25
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника нижней подачи	1/34	
	Совершенствование техника нижней подачи	1/35	
	Техника нижней подачи и приёма после неё	1/36	
	Техника нижней подачи по зонам	1/37	
	Совершенствование техника нижней подачи по зонам	1/38	
<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника прямого нападающего удара	1/39	
	Совершенствование тактики нападения	1/40	
	Совершенствование техники защиты	1/41	
	Совершенствование техники приема мяча одной	1/42	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на бедро.	1/43	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на спину.	1/44	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1/45	
	<b>Всего за 4 семестр</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося - 45 часов,</b> <b>в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 45 часов;</b>		
	<b>5 (3) семестр</b>		
<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара(продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8 ЛР 25
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди	1/1	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на животе	1/2	
	Совершенствование техники передачи мяча в парах	1/3	
	Совершенствование техники передачи мяча в парах, в движении.	1/4	
	Совершенствование тактики нападения	1/5	
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практическое занятие</b>		

волейбольным мячом. Техника прямого нападающего удара	Техника прямого нападающего удара	1/6	ОК04, ОК8  ЛР 25
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	1/7	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	1/8	
	Учебная игра с применением изученных положений.	1/9	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	1/10	
	Совершенствование тактики нападения и защиты	1/11	
	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	1/12	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Техника коррекции фигуры		
	Практическое занятие		
	Техника коррекции фигуры		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	1/13	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	1/14	
	Обучение общеразвивающим упражнениям	1/15	
	Обучение общеразвивающим упражнениям в паре с партнером	1/16	
	Обучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1/17	
	Обучение упражнениям для коррекции нарушений осанки	1/18	
Раздел 6. Туризм.			
Тема 6.1 Изучение техник и тактик преодолений маршрутов в группе	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности во время туристских походов.		
	Совершенствование технике и тактике преодоления маршрута в группе (техника движение по азимуту; техника движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов)		
	Совершенствование технике ориентирования на местности и определению точки стояния «Бивака» (на малых и больших привалах, на протяжении всего похода)		
	Совершенствование технике организации ночлега		
	Практическое занятие		
	Техника безопасности во время походов.	1/19	
	Обучение технике и тактике преодоления маршрута в группе	1/20	
	Обучение технике ориентирования	1/21	
	Обучение технике организации ночлега	1/22	
	Обучение технике приготовления горячего питания	1/23	
	Веревки и узлы их назначение и применение.	1/24	
	Туристический рюкзак. Укладка рюкзака.	1/25	
	Виды и способы преодоления препятствий.	1/26	

<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 7.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	1/27	
	Полуконьковый и коньковый ход.	1/28	
	Передвижение по пересечённой местности.	1/29	
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	1/30	
	Прыжки на лыжах с малого трамплина.	1/31	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1/32	
	Катание на коньках.	1/33	
<b>7.1 Лыжная подготовка (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Посадка.	1/34	
	Техника падений.	1/35	
	Техника передвижения по прямой.	1/36	
	<b>Всего за 5 семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося - 36 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 36 часов.</b>		
<b>6 (4) семестр</b>			
	Техника передвижения по повороту.	1/1	
	Разгон, торможение.	1/2	
	Техника и тактика бега по дистанции.	1/3	
	Пробегание дистанции до 500 метров.	1/4	
	Подвижные игры на коньках.	1/5	
	Кроссовая подготовка.	1/6	
	Бег по стадиону до 5км	1/7	

	Бег по пересечённой местности до 5 км.	1/8	
<b>Раздел 8. Футбол</b>			
<b>Тема 8.1 Совершенствование техники передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8
	Освоение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Освоение техники остановки мяча. Учебно-тренировочная игра. Освоение техники отбора мяча. Учебно-тренировочная игра. Освоение тактики игры в защите. Учебная игра. Освоение остановки мяча.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника безопасности при занятиях футболом	1/9	
	Правила игры при занятиях футболом	1/10	
	Совершенствование техники ведения.	1/11	
	Совершенствование техники передачи мяча	1/12	
	Совершенствование техники приёма мяча	1/13	
	Совершенствование техники удара по воротам	1/14	
	Совершенствование удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	1/15	
	Совершенствование технике остановки мяча	1/16	
	Совершенствование технике отбора мяча	1/17	
	Обучение тактики игры в защите	1/18	
	Обучение тактики игры в нападении	1/19	
	Совершенствование техники двухсторонней игры в футбол	1/20	
	Совершенствование техники остановки мяча ногой	1/21	
<b>Раздел 9. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>			
<b>Тема 9.1 Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, , гантелями, гирей, штангой.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1/22	
	Обучение кругового метода тренировки с эспандерами	1/23	
	Обучение кругового метода тренировки с амортизаторами из резины.	1/24	
	Обучение кругового метода тренировки с гантелями. Обучение кругового метода тренировки с гирями	1/25 1/26	

<b>Тема 9.2 Виды спорта (по выбору).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК8 ЛР 25
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Обучение кругового метода тренировки с штангами.	1/27	
	Обучение ритмической гимнастики	1/28	
	Обучение индивидуально подобранных композиции	1/29	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2/31	
	<b>Всего за 6 (4) семестр:</b> максимальной учебной нагрузки обучающегося 31 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 31 час.		
<b>Всего</b>		160	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, на открытом стадионе.

#### 3.1 Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. испр.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493с.
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/[Электронный ресурс]: Изд-во «Юрайт», 2019. – 493с.  
Режим доступа:  
<https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>
3. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Д.С.
4. Алхасов, С.Н. Амелин. – М.: Издательство «Юрайт», 2019. – 240с.  
Режим доступа:  
<https://biblio-online.ru/viewer/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obsheobrazovatelnyim-programmam-442337#page/1>
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и СПО. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 304с.
6. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М., Кнорус, 2018.- 312с.
7. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / В.В. Ягодин. – М.: Издательство «Юрайт», 2019. - 113 с.  
Режим доступа:  
<https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510#page/2>

##### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
3. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
5. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	демонстрирует использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение упражнений Выполнение нормативов, Дифференцированны й зачет
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. основы здорового образа жизни.	определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. основы здорового образа жизни.	
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	демонстрирует в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	