

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(КрИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

Красноярск 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу  
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32  
Подпись соответствует файлу документа

Электронный документ выгружен из  
ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись  
Идентификатор: заведующий кафедрой Юманов Пётр  
Николаевич  
Дата: 02.02.2022



Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 66.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической  
комиссии ООД

протокол № 9 от « 11 » мая 2022г.

Председатель ЦМК Юманов П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО



С.В. Домнин

« 11 » мая

2022г.

Разработчик: Малинчик А.А. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей учебной программы дисциплины.....	4
2 Структура и содержание рабочей программы дисциплины .....	6
3 Условия реализации рабочей программы дисциплины .....	19
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	20
5 Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины .....	22

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

- 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 специальности

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих и профессиональных компетенций:

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать 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 подготовки

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

## 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины

Очная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования

- объем часов – 202 часа;
  - объем часов во взаимодействии с преподавателем – 164 часа;
- в том числе:

- практические занятия 152 часа;

Из них в форме практической подготовки -38 часов:

- самостоятельная работа обучающегося 28 часов;

- промежуточная аттестация (зачет или дифференцированный зачет) 10 часов

.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем рабочей программы дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	202
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
В том числе:	
Практические занятия	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
Промежуточная аттестация в форме: зачета или дифференцированного зачета 10	

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
 Очная форма обучения на базе основного общего образования/среднего общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Формируемые компетенции
1		2	3	4
		1 курс 1 семестр/2 курс 3 семестр		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	1	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая		Содержание учебного материала		

подготовка. Легкая атлетика		Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы. Подвижные и спортивные игры. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега. Метания гранаты, толкание ядра.	30	ОК 01, ОК 03,ОК 04, ОК 08,ОК 09.
		В том числе, практических занятий	30	
		Практическое занятие		
	2	«Совершенствование техники бега на короткие дистанции »	2	
	3	«Совершенствование техники бега на средние дистанции »	2	
	4	«Совершенствование техники метания малого мяча на дальность»	2	
	5	«Прыжки в длину с места»	2	
	6	«Комплекс упражнений для развития выносливости»	2	
	7	«Комплекс упражнений для развития ловкости»	2	
	8	«Комплекс упражнений для развития быстроты»	2	
	9	«Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения»	2	
	10	«Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3х300»	2	
	11	«Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3х400»	2	
	12	«Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2х500 м(д); 2х800 м(ю)»	2	
	13	«Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000 м(д); 1500 м(ю)»	2	
	14	«Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500м(д); 2000(ю)»	2	
15	« Кроссовая подготовка: равномерный бег в течении 15 минут (де-	2		

		вушки) и 20 минут (юноши) для подготовки ГТО»		
	16	«Прием контрольных нормативов: бег 100 м, 1000 м(ю), 500 м(д); прыжок в длину с места, метание гранаты»	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «Виды физических нагрузок, их интенсивность»; «Здоровый образ жизни»; «Общая физическая подготовка: цели и задачи»; «Организация физического воспитания».	6	
		Промежуточная аттестация	2	
		Итого за семестр	40	
		В том числе:		
		Теоретическое обучение	2	
		Практические занятия	30	
		Самостоятельная работа	6	
		Промежуточная аттестация	2	
		2 курс 2 семестр/1 курс 2 семестр		
Тема 2.2. Спортивные игры		Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03,ОК 04, ОК 08,ОК 09.
	1	Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
		Содержание учебного материала		
		Баскетбол Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	16	
		В том числе, практических занятий	16	

	Практическое занятие	
2	«Отработка действий без мяча: остановки, перемещения»	2
3	«Техника игры с мячом в нападении»	2
4	«Передачи мяча»	2
5	«Введение мяча»	2
6	«Броски мяча в корзину».	2
7	«Техника игры в защите»	2
8	«Упражнения для совершенствования техники игры»	2
9	«Тактика баскетбольной игры»	2
	Содержание учебного материала	
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	16
	В том числе, практических занятий	16
	Практическое занятие	
10	«Техника перемещений и остановок»	2
11	«Техника верхней передачи мяча»	2
12	«Техника передачи мяча снизу двумя руками»	2
13	«Техника подач»	2
14	«Техника нападающего удара»	2
15	«Тактические действия - индивидуальные, групповые и командные действия в игре»	2
16	«Тактические действия - индивидуальные, групповые и командные действия в игре»	2

	17	«Развитие специальных физических качеств волейболиста»	2	
		Содержание учебного материала		
		Мини-футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения.	6	
		В том числе, практических занятий	6	
		Практическое занятие		
	18	«Индивидуальные действия в обороне»	2	
	19	«Групповые действия в обороне»	2	
	20	«Командная тактика игры в обороне»	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «История баскетбола»; «История волейбола»; «Олимпийских игр как международного спортивного движения»; «Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат»; «Роль физической культуры»	6	
		Промежуточная аттестация	2	
		Итого за семестр	48	
		В том числе:		
		Теоретическое обучение	2	
		Практические занятия	38	
		Промежуточная аттестация	2	
		Самостоятельная работа	6	
		3 курс 5 семестр/2 курс 3 семестр		
		Содержание учебного материала		
	1	Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.

	Содержание учебного материала	
	Мини-футбол Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по футболу.	16
	В том числе, практических занятий	16
	Практическое занятие	
2	«Индивидуальные действия в обороне»	2
3	«Групповые действия в обороне»	2
4	«Командная тактика игры в обороне»	2
5	«Индивидуальные тактика нападения»	2
6	«Индивидуальные действия с мячом»	2
7	«Групповые тактические действия в атаке»	2
8	«Командные тактические действия в атаке»	2
9	«Командные тактические действия в атаке»	2
	Содержание учебного материала	
	Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Техника безопасности.	12
	В том числе, практических занятий	12
	Практическое занятие	
10	«Техника обучения отдельным элементам игры»	2
11	«Техника обучения отдельным элементам игры»	2
12	«Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»	2

	13	«Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»	2	
	14	«Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»	2	
	15	«Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «История настольного тенниса»; «История мини-футбола»; «Спорт высших достижений»; «Физическое воспитание в семье»; «Влияние физических упражнений на мышцы»		4	
	Промежуточная аттестация		2	
	Итого за семестр		36	
	В том числе:			
	Теоретическое обучение		2	
	Практические занятия		28	
	Промежуточная аттестация		2	
	Самостоятельная работа		4	
	3 курс 6 семестр/2 курс 4 семестр			
Тема 2.3. Гимнастика		Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
	1	Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	2	
		Содержание учебного материала		
		Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнером, гантелями, набивными мячами, обручем, скакалкой. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения и нарушения осанки, на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности.	14	
		В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Практическое занятие			

	2	«Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ в движении. ОРУ на месте. ОРУ у шведской стенки. Комплекс упражнений с гимнастическими палками»	2	
	3	«Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на развитие силовых качеств»	2	
	4	«Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью»	2	
	5	«Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с партнером, у шведской стенки. ОРУ на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами»	2	
	6	«Строевые приемы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. ОРУ с набивными мячами в парах. Комплекс упражнений для формирования осанки»	2	
	7	«Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ на развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений производственной гимнастики»	2	
	8	«Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия. Выполнения комплекса упражнений для коррекции зрения»	2	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика		Содержание учебного материала:		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
	9	Техника безопасности. Развитие физических качеств. Круговой метод тренировки. Развитие основных мышечных групп. Коррекция фигуры. Комплексы упражнений на различные группы мышц.	10	
		В том числе, практических занятий	10	
		Практическое занятие		
	10	«Техника безопасности. Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. Упражнения со скакалкой»	2	
	10	«Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Комплекс упражнений с набивными мячами»	2	
	11	«Комплекс упражнений с гириями (юн), скакалками и обручами (дев.). Комплекс упражнений с гантелями»	2	

	12	«Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие силы мышц ног. Рывок гири 16 кг. левой и (правой) руками»	2	
	13	«Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата»; «Организация физического воспитания»; «Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями»		4	
	Итого за семестр		30	
	В том числе:			
		Теоретическое обучение	2	
		Практические занятия	24	
		Самостоятельная работа	4	
4 курс 7 семестр/3 курс 5 семестр				
Тема 2.5. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
	1	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	
		Содержание учебного материала Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км. (девушки) и 5км. (юноши).	14	
		В том числе, практических занятий	14	
		Практическое занятие		
	2	«Техника попеременному классическому ходу»	2	
	3	«Техника одновременного классического хода»	2	
	4	«Переход с одного лыжного хода на другой»	2	

	5	«Коньковый ход»	2	
	6	«Преодоление подъемов на лыжах»	2	
	7	«Преодоление спусков»	2	
	8	«Повороты на лыжах»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по теме: «Влияние физических упражнений на мышцы»; «Закаливание»; «Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями»; «Питание спортсменов».		2	
	Промежуточная аттестация		2	
	Итого за семестр		20	
	В том числе:			
	Теоретическое обучение		2	
	Практические занятия		14	
	Промежуточная аттестация		2	
	Самостоятельная работа		2	
	4 курс 8 семестр/3 курс 6 семестр			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка			28	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала		
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	
		Содержание учебного материала		

	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	18	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
	В том числе, практических занятий	18	
	Практическое занятие		
2	«Теоретическая часть. Общие положения ППФП обучающихся»	2	
3	«Гимнастические упражнения, упражнения л/атлетики, спортивные игры»	2	
4	«Гимнастические упражнения, упражнения л/атлетики, спортивные игры»	2	
5	«Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
6	«Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
7	«Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. ОРУ на координацию, гибкость и выносливость»	2	
8	«Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса»	2	
9	«Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения л/атлетики, спортивные игры, плавание, упражнения на развитие силовых качеств. Элементы прикладных видов спорта: полоса препятствий, лазания по канату, шесту».	2	
10	«Выполнение комплексов упражнений ППФП в зависимости от профессии - профессиограмма. Сдача зачетных нормативов по ППФП»	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов по теме: «Развитие двигательных способностей»; «Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы»; «Развитие силы и мышц»; «Развитие экстремальных видов спорта»; «Утренняя гигиеническая гимнастика»; «Физическая культура и физическое воспитание»; «Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры».	4	
	Промежуточная аттестация	2	
	Итого за семестр	28	
	В том числе:		
	Теоретическое обучение	2	
	Практические занятия	18	
	Промежуточная аттестация	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Итого по дисциплине	202	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в Спортивном зале и на Лыжной базе.

Оснащение спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 1 Основная учебная литература

1.1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.— 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1> Москва : Издательство Юрайт, 2019.

##### 2 Дополнительная учебная литература

2.1. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1> Москва : Издательство Юрайт, 2019.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения очной/заочной формы обучения
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	анализ сообщений, тестирование, наблюдение за проведением своего комплекса зарядки в группе
основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения	анализ сообщений, тестирование, наблюдение за проведением своего комплекса зарядки в группе
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение за проведением комплекса зарядки в группе
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	анализ сообщений выполнение контрольных нормативов; портфолио личных достижений обучающегося
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	анализ сообщений выполнение контрольных нормативов; портфолио личных достижений обучающегося

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	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	устный опрос, практические занятия, тестовые задания

	ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Решение задач, устный опрос, практические занятия, тестовые задания
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Решение задач, устный опрос, практические занятия, тестовые задания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, движения жизненных и профессиональных целей	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	

Приложение А - Планируемые личностные результаты

<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
<b>ЛР 9</b>	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

**5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

№	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения изменений	После внесения изменения
1	01.12.2022	22	Отсутствовали	Внесены приложением А
2				
3				