

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан «Профессионально-педагогический колледж
имени М.М. Меджидова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб 08 Физическая культура

код и название дисциплины по ФГОС (М)

Код и наименование специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

входящей в состав УГС 40.00.00 Юриспруденция

код и наименование укрупненной группы специальностей

Профиль: Социально-экономический

Квалификация выпускника: Юрист

Избербаш 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура составлена в 2020 году в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовой подготовки) от 12 мая 2014 года № 508, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция по профилю: социально-экономический с учетом:

- примерной программы;

- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2021/2022 учебный год.

Организация - разработчик: ГБПОУ РД «ППК имени М.М. Меджидова»

Программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссией естественнонаучных и гуманитарных дисциплин от 17 октября 2020 года.

Председатель предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и гуманитарных дисциплин



Османова М.С.

Рабочая программа утверждена директором ГБПОУ РД «ППК имени М.М. Меджидова» от 19 октября 2020 года.

И.о. директора ГБПОУ РД «ППК имени М.М. Меджидова»



Адзиева С.М.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** (базовой подготовки) укрупненной группы **40.00.00 Гуманитарные науки** по направлению подготовки **40.02.00 Юриспруденция**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательная дисциплина

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать/понимать:**

➤ **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

➤ **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- а) повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- б) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- в) организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;
- г) активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические работы | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| в том числе: | |
| игровые виды подготовки за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях | 59 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|-------------|------------------|
| Раздел I. Физическая культура и основы здорового образа жизни. | Практические занятия | | 4 | |
| | 1.1 | Индивидуальная подготовка и требования безопасности Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | | 3 |
| | 1.2 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.ОФП. | | 3 |
| | 1.3 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | | 3 |
| | 1.4 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности: Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; Сеансы аутотренинга релаксации и самомассажа, банные процедуры. ОФП. | | 3 |
| Раздел II. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Практические занятия | | 18 | |
| | 2.1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.ОФП. | | 2 |
| | 2.2 | Акробатика. | | 3 |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| | 2.3 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | | 3 |
| | 2.4 | Лазание по канату. | | 3 |
| | 2.5 | Ритмическая гимнастика: Индивидуально подобранные композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой, траектории, ритмом, темпом, пространственной точностью. | | 3 |
| | 2.6 | Атлетическая гимнастика: Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | | 3 |
| | 2.7 | Аэробика: Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | | 3 |
| | 2.8 | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: Гимнастика при умственной физической деятельности | | 3 |
| | 2.9 | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. | | 2 |
| | Самостоятельная работа Секция ОФП Подобрать комплекс упражнений по акробатике Подобрать тесты для развития гибкости Подобрать подводящие упражнения Подобрать комплекс упражнений с дополнительным отягощением Подобрать комплекс упражнений для умственной физической деятельности | | 16 | |

| | | | | |
|--|-----------------------------|--|-----------|----------|
| Раздел III. Спортивно-оздоровительная деятельность. | Практические занятия | | 90 | |
| | 3.1 | Подготовка к соревновательной деятельности | | 3 |
| | 3.2 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | | 3 |
| | 3.3 | Бег на короткие дистанции (30 м). | | 3 |
| | 3.4 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции | | 3 |
| | 3.5 | Низкий старт, стартовый разгон. | | 3 |
| | 3.6 | Стартовый разгон. Бег 1000 м. | | 3 |
| | 3.7 | Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции | | 3 |
| | 3.8 | Прыжки в длину. | | 3 |
| | 3.9 | Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции | | 3 |
| | 3.10 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега | | 3 |
| | 3.11 | Метание гранаты | | 3 |
| | 3.12 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега | | 3 |
| | 3.13 | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах | | 3 |
| | 3.14 | Основные технические приемы. | | 3 |
| 3.15 | Попеременно двушажный ход. | | 3 | |

| | | | | |
|--|------|---|--|---|
| | 3.16 | Попеременно коньковый ход. | | 3 |
| | 3.17 | Спуски в высокой, низкой, средней стойках. | | 3 |
| | 3.18 | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Хоккей на валенках. | | 3 |
| | 3.19 | Техника нападения. Учебная игра | | 3 |
| | 3.20 | Перемещения игроков. Учебная игра | | 3 |
| | 3.21 | Передача, ведение, броски. Учебная игра | | 3 |
| | 3.22 | Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе | | 3 |
| | 3.23 | Стойка игрока, перемещение. | | 3 |
| | 3.24 | Передача мяча в движении. | | 3 |
| | 3.25 | Передача в парах, тройках. Учебная игра. | | 3 |
| | 3.26 | Ведение мяча правой, левой рукой. | | 3 |
| | 3.27 | Броски мяча в корзину с места. Штрафной бросок. Учебная игра. | | 3 |
| | 3.28 | Контрольный урок. | | 3 |
| | 3.29 | Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе | | 3 |
| | 3.30 | Стойка и перемещение игроков. | | 3 |

| | | | | |
|--|------|--|--|---|
| | 3.31 | Передача мяча различными способами. Передачи мяча: нижняя, верхняя. Учебная игра. | | 3 |
| | 3.32 | Подачи мяча: нижняя, прямая, верхняя. | | 3 |
| | 3.33 | Техника игры. Основные приемы игры. Учебная игра. | | 3 |
| | 3.34 | Совершенствование элементов игры в волейбол. Совершенствование игры в волейбол. Учебная игра. | | 3 |
| | 3.35 | Контрольный урок. | | 3 |
| | 3.36 | Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе, мини футболе) | | 3 |
| | 3.37 | Техника перемещений. Техника ударов по мячу | | 3 |
| | 3.38 | Техника остановки мяча. Техника ведения мяча. | | 3 |
| | 3.39 | Техника отбора мяча. Учебная игра | | 3 |
| | 3.40 | Техника вбрасывание мяча. Учебная игра | | 3 |
| | 3.41 | Контрольный урок | | 3 |
| | 3.42 | Совершенствование техники упражнений в плавании | | 3 |
| | 3.43 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. | | 3 |
| | 3.44 | Плавание на боку, на спине. | | 3 |
| | 3.45 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | | 3 |

| | | | | |
|--|---|--|--|----------|
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Секция ОФП Подобрать подводящие упражнения для бега на короткие дистанции Подобрать подводящие упражнения для низкого старта Подобрать комплекс упражнений для стартового разгона Подобрать комплекс упражнений для совершенствования прыжка в длину Подобрать комплекс упражнений для совершенствования метания гранаты Подобрать комплекс упражнений для совершенствования конькового хода Подобрать упражнения для совершенствования перемещения по площадке Подобрать комплекс упражнений усовершенствования передачи мяча Подобрать комплекс упражнений для совершенствования броска мяча в корзину Подобрать упражнения для совершенствования нижней передачи Подобрать упражнения для совершенствования элементов игры в волейбол Подобрать комплекс упражнений для овладения техники остановки мяча</p> | 38 | | |
| <p>Раздел IV. Прикладная физическая подготовка.</p> | <p>Практические занятия</p> | 5 | | |
| | 4.1 | Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | | 3 |
| | 4.2 | Полосы препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | | 2 |
| | 4.3 | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре. | | 2 |
| | 4.4. | Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке. | | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Секция ОФП Подобрать комплекс упражнений для самообороны Подобрать комплекс упражнений для плавания</p> | 5 | | |

| | | |
|--|---------------|------------|
| | Bcero: | <i>176</i> |
|--|---------------|------------|

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

спортивного зала, открытых площадок, открытого стадиона.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (гантели, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

- 1.Коротков, И.М. Физическая культура [Текст] / И.М. Коротков. – М.: Просвещение,2006-выполнение верхней передачи над собой 143с.
- 2.Уроки физической культуры в VII-VIII классах [Текст] : пособие для учителей [Текст] / Г.П. Богданов, Г.Н. Давыдова, С.М.Зверев и др.; Под ред. Г.П. Богданова и Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2001.-190с.
- 3.Уроки физической культуры в IX-X классах: пособие для учителей [Текст] / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Г.Н. Давыдова и др.; Под ред. Г.П.
- 4.Физическая культура [Текст]: Примерная учеб.программа для высших учеб. заведений. – М., 1994.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
6. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С.Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации [Текст]: / Сост.:В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации [Текст] / О.В. Бартош. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских, В.И., Мосиенко, М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Жмулин, А. В., Масягина, Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] / А. В. Жмулин, Н. В. Масягина – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
7. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.:Педагогика, 1995. – 158 с.

8.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

9.Рубцова, И.В., Кубышкина, Е.В., Алаторцева, Е.В., Готовцева, Я.В. Оптимальная двигательная активность [Текст]: учебно-методическое пособие / И.В. Рубцова, Е.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

10.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания,Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

11.Черенкова ,С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

12.Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | Коды формируемых общих компетенций |
|---|---|---|
| <p>Знать:</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> | <p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |
| <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> | <p>Карта оценки уровня физической подготовленности и физического развития</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>ведение календаря самонаблюдения</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |
| <p>Уметь:</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> | <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |
| <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p> | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |
| <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> | <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> | <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |
| <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> | <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> | <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |
| <p>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>а) повышения работоспособности,</p> | <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>б) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>в) организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>г) активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> | | <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> |
|---|--|---|