**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное**

**образовательное учреждение**

**«НИЖЕГОРОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАЛОГО БИЗНЕСА»**

Рабочая программа учебной дисциплины

**ООД.09 Физическая культура**

для специальности СПО

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

**Нижний Новгород**

**2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 3](#_Toc145515784)

[II СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 15](#_Toc145515785)

[III УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 22](#_Toc145515786)

[IV КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 23](#_Toc145515787)

# I ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК .

| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты** | |
| --- | --- | --- |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,  Овладение универсальными учебными познавательными действиями:  а) базовые логические действия:  - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  б) базовые исследовательские действия:  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике | ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  В части физического воспитания:  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  Овладения универсальными регулятивными действиями:  - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретённый опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;  - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; | ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 4.1. Планировать работу элементов логистической  системы. | В части физического воспитания:  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |

# II СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **78** |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | **62** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 16 |
| практические занятия | 46 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **16** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 12 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 семестр** | | **34** |  |
| **Основное содержание** | | **8** |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| **Теоретическое занятие**  Легкая атлетика. Основы антикоррупционного поведения студентов | 2 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практическое занятие**  Бег на короткие дистанции (100 метров) | 2 |
| **Практическое занятие**  Бег на короткие дистанции (100 метров) | 2 |
| **Практическое занятие**  Бег на короткие дистанции (200 метров) | 2 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **4** |  |
| **Тема 2. Физическая культура. Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 4.1 |
| **Теоретические занятия.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Влияние двигательной активности на здоровье. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. | 2 |
| **Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 4.1 |
|  | **Теоретическое занятие**  Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», цель и задачи. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики  Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики всех профессий; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | 2 |
| **Вариативный модуль** | | **6** |  |
| **Тема 4. Бадминтон** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Теоретическое занятие.**  Техника безопасности на занятиях. Разбор правил. | 2 |
| **Практическое занятие**  Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов | 2 |
| **Практическое занятие**  Выполнение технико-тактических приёмов | 2 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **4** |  |
| **Тема 5. Составление и проведение комплексов упражнений** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 4.1 |
| **Практическое занятие**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 2 |
| **Тема 6. Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 4.1 |
| **Практическое занятие**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 |
| **Основное содержание** | | **10** |  |
| **Тема 7. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Теоретическое занятие.** Баскетбол. | 2 |
| **Практическое занятие**  Стойки баскетболиста и перемещения по площадке | 2 |
| **Практическое занятие**  Ведение мяча | 2 |
| **Практическое занятие**  Броски мяча в корзину. | 4 |
| **Дифференцированный зачет** | | **2** |  |
| **2 семестр** | | **44** |  |
| **Методико-практические занятия**  **Учебно-тренировочные занятия** | |  |  |
| **Основное содержание** | | **28** |  |
| **Тема 8. Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Теоретическое занятие.** Лыжная подготовка. Вводный инструктаж | 2 |
| **Практическое занятие**  Одновременный бесшажный лыжный ход. | 2 |
| **Практическое занятие**  Одновременный одношажный лыжный ход. | 2 |
| **Практическое занятие**  Прохождение дистанции на время | 2 |
| **Тема 9. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Теоретическое занятие.** Волейбол | 2 |
| **Практическое занятие**  Прием и передача мяча сверху | 4 |
| **Практическое занятие**  Прием и передача мяча снизу. | 4 |  |
| **Практическое занятие**  Подача мяча | 2 |  |
| **Тема 10. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| **Теоретическое занятие.** Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практическое занятие.** Основная гимнастика.  Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | 2 |
| **Практическое занятие.** Акробатика  Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».  Совершенствование акробатических элементов | 2 |
| **Практическое занятие.** Атлетическая/аэробная гимнастика (по выбору)  *Для атлетической гимнастики:*  Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами  Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.  Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  *Для аэробной гимнастики:*  Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.  Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).  Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | 2 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **8** |  |
| **Тема 11.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 4.1 |
| **Практические занятия** | 4 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания  Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |
| **Тема 12. Методы самоконтроля** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04, ПК 4.1 |
| **Практическое занятие** | 2 |
| Применение методов самоконтроля и оценка физической работоспособности |
| **Тема 13. Составление и проведение комплексов ОРУ** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 4.1 |
| **Практические занятия** | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики всех профессий  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики всех профессий |
| **Основное содержание** | | **6** |  |
| **Тема 14. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практическое занятие**  Бег на средние дистанции (2000 метров) | 2 |
| **Практическое занятие**  Бег на средние дистанции (3000 метров) | 2 |
| **Практическое занятие**  Бег на средние дистанции (2000 м – девушки, 3000 м  - юноши). | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | ***78*** |  |

# III УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Для гимнастики: козел гимнастический, мостик гимнастический, канат для лазания, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, скакалки, обручи, маты гимнастические, штанги, гантели, гиря, мячи набивные;

Для легкой атлетики: секундомеры, аптечка;

Лыжный инвентарь: лыжи пластиковые с крепленьями, палки лыжные, ботинки лыжные; крепления лыжные SNS; лыжи (палки, ботинки, крепления); лыжи беговые (крепления); лыжи беговые STC; лыжи комплект (крепление, палки, ботинки) ВА0000000563; ботинки лыжные Spine;

Инвентарь для спортивных игр:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для футзала, щиты баскетбольные с кольцами, сетка волейбольная, сетки для настольного тенниса, насос, свисток судейский.

Велотренажер «Астра» велотренажер Атеми; Гриф W-образный с замками диаметром 50 мм; гриф штанги "Олимпийский" 2200 мм, нагрузка 150кг; диск 1,0 кг; диск 2,5; диск "Олимпийский" обрезиненный черный 2,5кг; диск "Олимпийский" обрезиненный черный 5 кг; диск "Олимпийский" обрезиненный 10 кг; диск "Олимпийский" обрезиненный черный 15 кг; комплект для баскетбола; козел гимнастический; комплект для бильярда (стол 7ф, шары, кий, часы, стойка д/Киев); конь гимнастический; навес для пресса СТ-001.4; рамка для приседаний; роликовые коньки (шлем, защита); сетка для волейбола; скамейка горизонтальная регулируемая; скамейка для жима горизонтальная; скамейка Скотта; скамья для пресса регулируемая; станок для разгибания спины;; столы для настольного тенниса "Олимпик"; тренажер беговая дорожка Торнео; тренажер для мышц бедра (сгибатель бедра); тренажер силовой Мехико; тренажер силовой Торнадо; тренажер Эллиптический Омега; гантели; гантели винил.1,0; канат д/лазания; мячи волейбольные; обручи; ручка д/гантели с замком; ручка для тяги к животу; ручка для тяги на голову короткая; сетка бадминтонная; сетка для настольного тенниса; скакалки; скакалки резиновые 3,8 пл. ручка; степ доска для занятий аэробикой; шахматы; форма баскетбольная; форма волейбольная; форма футбольная.

Магнитола PHILIPS; моноблок (телев, видео) LG KF21 P 32; музыкальный центр LG FFH 5670; музыкальный центр с DVD Panasonic SC-VK 650 EE-T; кулер; шкаф книжный; стенка СТ-001.1; коврик туристический; тонометр OMRON R1; огнетушитель

**3.2. Информационное обеспечение**

# Лях, В.И.. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — URL: https://book.ru/book/954789 (дата обращения: 06.06.2024). — Текст : электронный.

# Борисова М.М. Физическая культура: ЭФУ: учебное издание / Борисова М.М., Губжоков З. Б. — Москва : Академия, 2024. — 0 c. - URL: https://preview21.academia-moscow.ru/shell/TlIlMkJ2OEFXbE1nJTNEJTNE/#433383 — Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». — Текст : электронный

# Борисова М.М. Физическая культура: Практикум: ЭФУП: учебное издание / Борисова М.М. — Москва : Академия, 2024. — 0 c.— URL: https://preview21.academia-moscow.ru/shell/TlIlMkJ2OEFXbk9RJTNEJTNE/#438327 — Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». — Текст : электронный

# IV КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 П-о/с | * защита презентации/доклада-презентации * выполнение самостоятельной работы * составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, * составление профессиограммы * заполнение дневника самоконтроля * защита реферата * фронтальный опрос * контрольное тестирование * составление комплекса упражнений * оценивание практической работы * тестирование * тестирование (контрольная работа по теории) * демонстрация комплекса ОРУ, * сдача контрольных нормативов * сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) * сдача нормативов ГТО * выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 П-о/с |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 П-о/с |
| ПК 4.1. Планировать работу элементов логистической  системы. | П-о/с | * составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения; * составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений;   -составление планов- конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;  -заполнение дневника самоконтроля;  -составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;  -составление и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;   * составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий;   -составление  профессиограммы; |