

ТОФ

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Лениногорский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023

Рассмотрена на заседании ПЦК  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от "31" августа 2023г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Юсупова Г.М.

Заместитель директ  
Н.Е.  
« 1 » 09

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО) 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и автомобилей.

Разработчики:

Рахматуллина Айгуль Азатовна, преподаватель ГАПОУ «Лениногорский политех колледж»

1. ПАСП  
ДИСЦ
2. СТРУК  
ДИСЦ
3. УСЛО  
УЧЕБН
4. КОНТ  
ОСВО

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (далее – СПО) 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

### **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их прав.

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
практические занятия	160
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

	<b>II курс</b>	<b>68</b>	
	<b>Раздел 1</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	<b>ОК.04,08</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>11</b>	
	Техника низкого старта	2	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения на скорость	1	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	2	
	Бег 1000 м	2	
	Прыжок в длину с места	1	
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>3</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Совершенствование стойки игрока.	1	
	Совершенствование перемещение игрока	1	
	Тактика перемещения, остановки и поворотов игрока	1	
<b>Тема 3.2. Передача мяча.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>1</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Совершенствование техники передачи мяча	1	
<b>Тема 3.3. Ведение мяча.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Совершенствование техники ведения мяча	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	

<b>Тема 3.4. Техника штрафных бросков</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>3</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	1	
	Штрафной бросок	1	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>5</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	1	
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Групповые (взаимодействия двух и трех игроков)	1	
	Командные действия ( позиционное и стремительное нападение)	1	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	1	
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Техника игры и правила судейства.	1	
	Тактика игры: техника поворотов, приема и передачи мяча.	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>12</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
	Коньковый ход	2	
	Техника обгона впереди идущего	2	
	Совершенствование конькового хода	2	
	Совершенствование одновременных ходов	2	
	Бег на лыжах 1 км	2	
<b>Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Техника спусков, подъемов, торможений	2	
	Бег на лыжах 2 км	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Передвижение. Построение и перестроение.	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>5</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Кувырок вперед.	1	
	Кувырок назад.	1	
	Стойка на голове и руках.	1	



	Стойка на лопатках.	1	
	Акробатические соединения.	1	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях и перекладине.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>5</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Висы, упоры.	1	
	Подъем переворот.	1	
	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1	
	Подтягивание на перекладине.	2	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Совершенствование техники перемещения игрока	2	
<b>Тема 6.2. Приемы и передачи мяча.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча.	2	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	2	
<b>Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование тактики игры в защите	2	
	Подача в зоны	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>1</b>	

	<b>III курс</b>	<b>58</b>	
	<b>Раздел 1</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>1</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	1	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>8</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Техника низкого старта	1	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения на скорость	1	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	1	
Прыжок в длину с места	1		

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>1</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Совершенствование стойки игрока и перемещение игрока	1	
<b>Тема 3.2. Передача мяча.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование техники передачи мяча	1	
<b>Тема 3.3. Ведение мяча.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники ведения мяча	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	
<b>Тема 3.4. Техника штрафных бросков</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	1	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>6</b>	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	1	
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Групповые (взаимодействия двух и трех игроков)	1	
	Командные действия ( позиционное и стремительное нападение)	2	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	1	
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	
	Техника игры и правила судейства.	1	
	Тактика игры: техника поворотов, приема и передачи мяча.	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>9</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
	Коньковый ход	1	
	Техника обгона впереди идущего	2	
	Совершенствование конькового хода	2	
	Совершенствование одновременных ходов	2	
	Бег на лыжах 1 км	1	
<b>Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>3</b>	
	Техника спусков, подъемов, торможений	1	

	Бег на лыжах 2 км	2	
	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>ОК.04,08</b>
<b>Тема 5.1. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	
	Кувырок вперед, кувырок назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
	Акробатические соединения	2	
	<b>Раздел 6. Волейбол</b>	<b>17</b>	<b>ОК.04,08</b>
<b>Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	
	Стойки игрока	1	
	Совершенствование техники перемещения игрока	1	
<b>Тема 6.2. Приемы и передачи мяча.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>10</b>	
	Верхняя передача	2	
	Нижняя передача	2	
	Взаимодействие с игроком 3 зоны	2	
	Нижняя прямая подача	2	
	Верхняя силовая подача	2	
<b>Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>7</b>	
	Совершенствование тактики игры в защите	2	
	Нападение 2 темпом	1	
	Нападение 1 темпом	1	
	Подача в зоны	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>1</b>	

	<b>IV курс</b>	<b>34</b>	
	<b>Раздел 1</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>1</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	1	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>7</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения	2	
	Бег 60 м	2	

	Бег 100 м	2	
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>11</b>	<b>ОК.04,08</b>
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствование стойки игрока	1	
	2. Совершенствование техники прыжков, остановок, поворотов	1	
<b>Тема 3.2. Передача мяча.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>3</b>	
	Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху	1	
	Передача двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача одной рукой.	1	
	Передача одной рукой сбоку, скрытые передачи мяча за спиной	1	
<b>Тема 3.3. Ведение мяча.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>3</b>	
	Ведение с высоким отскоком.	1	
	Ведение с низким отскоком	1	
	Обводка соперника с изменением направления и переводом мяча.	1	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	
	Техника защиты и овладения мячом	1	
	Тактика нападения	1	
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>1</b>	
	Знать технику игры и правила судейства.	1	
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>1</b>	
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>ОК.04,08</b>
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	
	Переменные ходы	1	
	Совершенствование одновременных ходов	1	
	Коньковый ход	1	
	Бег на лыжах 1 км	1	
	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК.04,08</b>
	Кувырок вперед, назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
	<b>Раздел 6. Волейбол</b>	<b>6</b>	<b>ОК.04,08</b>
	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	

<b>Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча</b>	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1		
	Нижняя прямая подача	1		
<b>Тема 6.4. Верхняя прямая подача</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>		
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1		
	Верхняя прямая подача	1		
<b>Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>2</b>		
	Совершенствование тактики игры в защите	1		
	Подача в зоны, нападающий удар	1		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты;
6. Лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2019. — 304 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2019. — 240 с. 305

2. Электронные издания (электронные ресурсы)

2.1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2.2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

2.3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

2.4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП 2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

2.5 Мрочко, О.Г. Психолого-педагогический тренинг как способ стимулирования физического развития студентов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации. - М.: МГАВТ, 2019. - 48 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=537854>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ДЗ, 3
Основы здорового образа жизни.	ДЗ, 3
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ДЗ, 3
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ДЗ, 3
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ДЗ, 3
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их прав.	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

<p>ЛР 9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>Зачет</p>
---	--------------



Пропито, пронумеровано и  
скреплено печатью

*Ибрагимовичев Исмаилов*

Директор ЛПК:

Р.Р. Минязев

