

ГБПОУ «Юрюзанский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура .

Специальность: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

2024 г.

ОДОБРЕНА

«ПЦК Социально-экономических
дисциплин и естественно-научного
профиля»

Председатель Педан Г.Е.


Протокол № 6

от « 2 » 09 2024г.

Программа профессионального
модуля разработана на основе ФГОС
среднего профессионального
образования по специальности:
43.02.15 Поварское и кондитерское
дело и примерной программой
учебной дисциплины «Физическая
культура», рекомендованной Советом
МОиН Челябинской области по
примерным ОПОП НПО и СПО.

Зам. директора по УМР

Е.Н. Смирнова 

« 2 » 09 2024 г.

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик:  Шабанова Ю.М., преподаватель ГБПОУ «ЮТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (при повышении квалификации и переподготовке) и профессиональной подготовке работников по данному направлению.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Уо 01.01 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте Уо 01.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части Уо 01.03 определять этапы решения задачи Уо 01.04 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы Уо 01.05 составлять план действия Уо 01.06 определять необходимые ресурсы Уо 01.08 реализовывать составленный план Уо 01.09 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.01 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить Зо 01.02 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
ОК 03	Уо 03.02 применять современную научную	Зо 03.02 современная научная и

	профессиональную терминологию	профессиональная терминология
ОК 04	Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды	
ОК 05	Уо 05.01 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Зо 05.02 правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Зо 08.02 основы здорового образа жизни Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения
ДР	Уд.18 "Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний." Уд.19 "Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности"	Зд.12 "Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания."

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть общими и профессиональными компетенциями:

Общие компетенции:

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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

При разработке формулировок личностных результатов учет требований Закона в части формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи, является обязательным.

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
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	ЛР 9
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	ЛР 14

Результаты освоения адаптированной образовательной программы*:

Личностные результаты обучения:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты обучения:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
в т. ч.:	
практические занятия	158
теоретическое обучение	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебного материала дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
II курс		56 часов	
3 семестр		26	
Раздел 1. «Влияние физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	Теоретическое занятие 1. Изучение понятий физической культуры и физического развития. Составление классификаций двигательных режимов.	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Теоретическое занятие 2. Влияние физической культуры на критерии, определяющие состояние здоровья.	2	
Раздел 2. «Легкая атлетика»	Бег на короткие дистанции:		
	Тема 1. Спринтерский бег: выполнение низкого старта и финиширования	2	
	Тема 2. Бег по дистанции 100 м.: техника и тактика	2	
	Тема 3. Контрольные нормативы (бег 100 м.)	2	
	Бег на длинные дистанции:		
	Тема 4: Бег на длинные дистанции: техника и тактика бега	2	
	Тема 5. Бег на длинные дистанции: совершенствование техники и тактики бега.	2	
	Тема 6. Выполнение высокого старта. Совершенствование техники	2	

	Тема 7. Выполнение финиширования	2	
	Тема 8. Совершенствование выполнения финиширования	2	
	Тема 9. Бег по дистанции 2000 м.	2	
	Тема 10. Совершенствование бега по дистанции 2000 м.	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ	2	
	Итого за 3 семестр	26	
4 семестр		30	
Раздел 3. «Волейбол»	Тема 1. Стойки волейболиста	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху	2	
	Тема 3. Выполнение передач мяча в двумя руками сверху индивидуально (8 раз)	2	
	Тема 4. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху	2	
	Тема 5. Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу	2	
	Тема 6. Выполнение передач мяча индивидуально двумя руками снизу (6 раз)	2	
	Тема 7.Выполнение нижней прямой подачи	2	
	Тема 8. Выполнение боковой подачи	2	
	Тема 9. Выполнение верхней подачи	2	
	Тема 10: Правила игры, судейство, жесты судей.	2	
	Тема 11: Двусторонняя игра с упрощенной системой судейства	2	
Раздел 4. «Баскетбол»	Тема 1: Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди	2	
	Тема 2: Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от	2	

	пола		
	Тема 3: Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ	2	
	Итого за 4 семестр	30	
	Всего за II курс	56	
III курс		64 часа	
5 семестр		28	
Раздел 1. «Влияние физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	<i>Теоретическое занятие 3:</i> Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 2. Способы самоконтроля и саморегуляции на занятиях физической культурой и спорта	2	
Раздел 2. «Легкая атлетика»	Тема 1. Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,2 с.)	2	
	Тема 2. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с.)	2	
	Тема 3. Бег по дистанции 100 м. (техника, 16, 3 с.)	2	
	Тема 4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с.)	2	
	Тема 5. Бег по дистанции 2000 м. – девушки, 3000 м. – юноши.	2	
	Тема 6. Техника и тактика бега на дистанции 500 м.	2	
	Тема 7. Совершенствование техники и тактики бега на дистанции 500 м.	2	
	Тема 8: Прыжки в длину с места: выполнение отталкивания и приземления	2	
	Тема 9: Прыжки в длину с места: совершенствование техники отталкивания и приземления	2	

	Тема 10: Челночный бег 3х10 м.: техника старта, разворота и финиширования	2	
	Тема 11: Челночный бег 3х10 м.: совершенствование техники старта, разворота и финиширования	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ.	2	
	Итого за 5 семестр:	28	
	6 семестр	36	
Раздел 1. «Волейбол»	Тема 1. Совершенствование выполнения передач мяча в парах двумя руками сверху	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 2. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)	2	
	Тема 3. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)	2	
	Тема 4. Совершенствование выполнения передач мяча в парах двумя руками снизу	2	
	Тема 5: Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз)	2	
	Тема 6: Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара	2	
	Тема 7: Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара	2	
	Тема 8: Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи	2	
	Тема 9: Двусторонняя игра с ведением протокола.	2	
Раздел 2. «Баскетбол»	Тема 1. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 2: Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в	2	

	движении		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 3. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом	2	
	Тема 4: Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	
	Тема 5: Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину.	2	
	Тема 6. Штрафной бросок (2 раза из 5)	2	
	Тема 7. Штрафной бросок (3 раза из 5)	2	
	Тема 8: Правила игры, судейство, жесты судей. Игра с ведением протокола	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ.	2	
	Итого за 6 семестр	36	
	Всего за 3 курс	64	
	IV курс	44 часа	
	7 семестр	30	
Раздел 1. «Международное Олимпийское движение»	Тема 1. Изучение истории возникновения Олимпийских игр. Рассмотрение символики Олимпийских игр.	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
Раздел 2. «Биоритмология и правильное планирование режима дня»	Тема 1. Раскрытие понятия биоритмология	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4,
	Тема 2. Составление примерного распорядка дня	2	
	Тема 3. Изучение сна, отдыха как средства восстановления жизненных сил	2	

Раздел 4. «Гимнастика»	Тема 1. Особенности двигательной активности для людей с тяжелой физической нагрузкой	2	ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 2. Выполнение кувырков вперед, назад	2	
	Тема 3. Выполнение перекатов в стороны	2	
	Тема 4. Выполнение стойки на лопатках	2	
	Тема 5: Выполнение элемента «мост»	2	
	Тема 6: Выполнение элемента переворот в сторону («колесо»)	2	
	Тема 7: Выполнение элемента на удержание равновесия «ласточка»	2	
	Тема 8: Составление комплекса гимнастических упражнений на 8 счетов	2	
	Тема 9: Составление комплекса гимнастических упражнений на 16 счетов	2	
	Тема 10: Составление комплекса гимнастических упражнений на 32 счета	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ.	2	
	Итого за 7 семестр	30	
	8 семестр	14	
Раздел 2. «Легкая атлетика»	Тема 1. Выполнение финального усилия в метаниях. Особенности метания для детей дошкольного возраста.	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 2. Выполнение разбега в метаниях	2	
	Тема 3. Метание гранаты (19 м)	2	
	Тема 4. Метание гранаты (21 м.)	2	
	Тема 5. Передача эстафетной палочки.	2	
	Тема 6. Прохождение полосы препятствий с расстановкой предметов	2	

	Дифференцированный зачет	2	
Итого за 8 семестр		14	
Всего за 4 курс:		44	
Всего:	Аудиторная нагрузка (практические и теоретические занятия)	164	
	- в том числе теоретические занятия:	6	
	- в том числе практические занятия:	158	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Программа учебной дисциплины реализуется учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. Волейбольные мячи
2. Баскетбольные мячи
3. Теннисные мячи
4. Медбол
5. Футбольные мячи
6. Гимнастические маты
7. Обручи
8. Волейбольная сетка
9. Скакалки

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Основные печатные и электронные издания

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 09.06.2022).

2. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851758> (дата обращения: 09.06.2022).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 09.06.2022).

Дополнительные источники

1. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. - Москва: МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/757954> (дата обращения: 09.06.2022).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – современная научная и профессиональная терминология; – правила оформления документов и построения устных сообщений; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – средства профилактики	Знает: – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – современная научная и профессиональная терминология; – правила оформления документов и построения устных сообщений; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – средства профилактики перенапряжения	экспертная оценка устных / письменных ответов обучающихся, тестирование Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

перенапряжения		
Уметь: – 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; – составлять план действия; – определять необходимые ресурсы; – реализовывать составленный план; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); – применять современную научную профессиональную терминологию; – организовывать работу коллектива и команды; – грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе;	Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализирует задачу и/или проблему и выделяет её составные части; определяет этапы решения задачи; выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составляет план действия; определяет необходимые ресурсы; реализует составленный план; оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); применяет современную научную профессиональную терминологию; организовывает работу коллектива и команды; грамотно излагает свои мысли и оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявляет толерантность в рабочем коллективе; использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	наблюдение за деятельностью обучающихся, экспертная оценка результатов деятельности Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

– 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 профессии	профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	
---	--	--

Основа ОК= умения общие (Уо)+знания общие (Зо)

Общие компетенции (ОК)	Умения общие (Уо)	Знания общие (Зо)
ОК 01	Уо 01.01 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте Уо 01.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части Уо 01.03 определять этапы решения задачи Уо 01.04 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы Уо 01.05 составлять план действия Уо 01.06	Зо 01.01 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить Зо 01.02 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте

	определять необходимые ресурсы Уо 01.08 реализовывать составленный план Уо 01.09 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	
ОК 03	Уо 03.02 применять современную научную профессиональную терминологию	Зо 03.02 современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды	
ОК 05	Уо 05.01 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Зо 05.02 правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Зо 08.02 основы здорового образа жизни Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения

