

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.03.2026 17:14:34  
Уникальный программный ключ:  
0a44cc3e5f5bb746f50175c8a89718ffd301d635

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**                      **ОГСЭ.04. «Физическая культура»**

**для специальности    технического профиля**  
**26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»**

Омск

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      | Стр. |
|----------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 3    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 6    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                        | 13   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общегуманитарного и социально – экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок» при наличии среднего (полного) общего образования или начального профессионального образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 3       | - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | - содержания актуальной нормативно-правовой документации; - современной научной и профессиональной терминологии; - возможных траекторий профессионального развития и самообразования |
| ОК 4       | - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                   | - психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; - основ проектной деятельности                                                               |
| ОК 8       | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и                                                                                                                                      | - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий                                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах            |
|----------------------------------------------------|--------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 160                      |
| в т. ч. в форме практической подготовки            | 160                      |
| в т. ч.:                                           |                          |
| практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> ) | 160                      |
| Промежуточная аттестация                           | дифференцированный зачёт |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура II курс СМ

| Наименование разделов и тем                                                                                                          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                        | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                 | 3             | 4                                                                     |
| Тема 1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка                                                                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                     | 8             | ОК 3, ОК 4, ОК 8                                                      |
|                                                                                                                                      | 1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах |               |                                                                       |
|                                                                                                                                      | 2. Техника беговых упражнений (бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег).                                                                      |               |                                                                       |
|                                                                                                                                      | 3. Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Бег на 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.                                               |               |                                                                       |
|                                                                                                                                      | 4. Бег по пересечённой местности. Особенности тактики бега на средние и длинные дистанции                                                                         |               |                                                                       |
|                                                                                                                                      | В том числе практических занятий                                                                                                                                  | 8             | ОК 3, ОК 4, ОК 8                                                      |
|                                                                                                                                      | Практическое занятие № 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.                                                               | 2             |                                                                       |
| Практическое занятие № 2 Отработка техники бега на средние дистанции. Отработка техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. | 2                                                                                                                                                                 |               |                                                                       |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                      |   |                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|
|                     | Практическое занятие № 3. Отработка техники и тактики кроссового бега                                                                                                                                                                | 2 |                      |
|                     | Практическое занятие № 4. Отработка техники и тактики бега на длинные дистанции                                                                                                                                                      | 2 |                      |
| Тема № 2. Баскетбол | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                        | 6 | *** ОК 3, ОК 4, ОК 8 |
|                     | 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол.                                                                                                                                                                         |   |                      |
|                     | 2. Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Ведение мяча.                                                                                                                                                                      |   |                      |
|                     | 3. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.                                               |   |                      |
|                     | 4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.                                                                                                                         |   |                      |
|                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                     | 6 |                      |
|                     | Практическое занятие № 6. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 2 |                      |
|                     | Практическое занятие № 7. Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Командные действия в защите и нападении.                                                                                   | 2 |                      |
|                     | Практическое занятие № 8. Отработка техники игры в защите и нападении. Учебная игра.                                                                                                                                                 | 2 |                      |

| Тема № 3. Плавание | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                    | 8        |                             |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------|
|                    | 1. Меры безопасности при занятиях на воде. Ознакомление с правилами соревнований по плаванию.                                                                                                                                                                                    |          |                             |
|                    | 2. Ознакомление с техникой плавания разными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс.                                                                                                                                                                                    |          |                             |
|                    | 3. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше и воде. Координация работы рук и ног. Дыхание.                                                                                                                                                                   |          |                             |
|                    | 4. Ознакомление с техникой ныряния и спасения утопающих.                                                                                                                                                                                                                         |          |                             |
|                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b> |                             |
|                    | Практическое занятие № 9. Ознакомление со свойствами воды формирование навыков правильного горизонтального положения тела в воде и выдоха в воду. Изучение техники облегчённых способов плавания.                                                                                | 2        | <b>ОК 3, ОК 4,<br/>ОК 8</b> |
|                    | Практическое занятие № 10. Обучение плаванию способом кроль на груди, на спине. Согласование движения руками с дыханием, движения руками и ногами при задержанном дыхании. Плавание в полной координации.                                                                        | 2        |                             |
|                    | Практическое занятие № 11. Обучение плаванию способом брасс. Овладение раздельной координацией: после полного движения руками и задержки их в исходном положении, выполнять полное движение ногами. Изучение общей координации движений ногами и руками с произвольным дыханием. | 2        |                             |

|                                                             |                                                                                                                                                                                          |   |                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|
|                                                             | Практическое занятие № 12. Контрольное проплывание дистанции 400 метров любым способом без учёта времени. Ныряние в длину. Прыжки в воду вниз ногами.                                    | 2 |                  |
| Тема № 4. Лыжная подготовка                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                            | 6 | ОК 3, ОК 4, ОК 8 |
|                                                             | 1. Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                            |   |                  |
|                                                             | 2. Особенности техники передвижения на лыжах одновременными ходами (одношажным, двушажным), передвижения на лыжах попеременными ходами (двушажный, четырёхшажный).                       |   |                  |
|                                                             | 3. Особенности техники поворотов на месте и в движении.                                                                                                                                  |   |                  |
|                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                         | 6 |                  |
|                                                             | Практическое занятие № 13. Ознакомление с техникой лыжных ходов: одновременно одношажным ходом, попеременно двушажным. Отработка техники лыжных ходов.                                   | 4 |                  |
|                                                             | Практическое занятие № 14. Отработка техники поворотов на месте и в движении. Техника спусков и подъёмов.                                                                                | 2 |                  |
| Тема № 5. Общепрофессиональная физическая подготовка (ОПФП) | Содержание учебного материала                                                                                                                                                            | 8 | ОК 3, ОК 4, ОК 8 |
|                                                             | 1. Характеристики основных физических качеств человека: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Методы их развития. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. |   |                  |

|                           |                                                                                                                                                                                                        |          |                             |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------|
|                           | 2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Виды тренировок по типу нагрузки. Составление индивидуального плана тренировок.                                                  |          |                             |
|                           | 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.                                                                               |          |                             |
|                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                | <b>8</b> |                             |
|                           | Практическое занятие № 15. Работа на тренажёрах. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Упражнения для коррекции фигуры.                                                       | 2        |                             |
|                           | Практическое занятие № 16. Упражнения для коррекции фигуры. Повышение силовой выносливости. Гиревой тренинг: циклическое выполнение упражнений с максимальным усилием в течение определенного времени. | 2        |                             |
|                           | Практическое занятие № 17. Комплексы упражнений для развития гибкости и ловкости.                                                                                                                      | 2        |                             |
|                           | Практическое занятие № 18. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.                                  | 2        |                             |
| <b>Тема №6. Волейбол.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                   | <b>6</b> | <b>ОК 3, ОК 4,<br/>ОК 8</b> |
|                           | 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Основные правила соревнований.                                                              |          |                             |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|
|                                  | 2. Техника игры в волейбол: стойки и перемещения по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча.                                                                                                                                          |                                            |  |
|                                  | 3. Тактика игры в защите, в нападении. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.                                                                                                    |                                            |  |
|                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b>                                   |  |
|                                  | Практическое занятие № 19. Отработка техники: перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками, подач.                                                                                                                           | 2                                          |  |
|                                  | Практическое занятие № 20. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. Учебная игра. Командные действия в защите и нападении. | 4                                          |  |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                 | <i><b>дифференцированный<br/>зачёт</b></i> |  |
| <b>Всего:</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>160</b>                                 |  |

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный игровой зал.

Оборудование спортивного игрового зала:

- волейбольная и баскетбольная разметка;
- баскетбольные щиты с баскетбольными сетками, баскетбольные мячи (по количеству человек в группе);
- волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи (по количеству человек в группе);
- гимнастические стенки;
- гимнастическая перекладина.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры на различные группы мышц;
- зеркала;
- гири;
- гантели;
- гимнастическая стенка;
- съемная перекладина;
- тяжелоатлетическая штанга с разновесами.

Оборудование плавательного бассейна: доски для плавания (аренда).

Оборудование теннисного зала:

- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные шарики;
- теннисные столы.

Оборудование лыжной базы:

- лыжи,
- ботинки,
- лыжные палочки,
- нагрудные номера,
- оборудованная лыжная трасса.

Оборудование спортивного комплекса:

- площадка для пляжного волейбола,
- площадка для баскетбола,
- площадка для мини – футбола,
- площадка для гандбола,
- гимнастический городок,
- рукоход,
- элементы полосы препятствий,

Оборудование легкоатлетического стадиона:

- трасса для кроссов,

- дистанция для короткого спринта(60,100м).  
Технические средства обучения:
- музыкальный центр,
- выносные колонки, микрофон,
- компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

#### **3.2.2. Электронные издания**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для СПО / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3D187D8B-AEEA-4951-9330-352B8A59DB26>
4. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для СПО / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 255 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/A7DCE338-9C6D-48FC-B202-9F879CB14945>
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A1>. ...

### **3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)**

1. Физическая культура, спорт - наука и практика: журнал.- Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1999.  
- Выходит 4 р/год. Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name)
2. Физическое воспитание и спортивная тренировка: журнал. -Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2011. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Методы оценки</i>                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знания:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>                                            | <p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний</p> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |
| <p>Умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы.</p>                                                                          | <p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>                                                      |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ОК 03. | <p>- демонстрирует готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>- демонстрирует умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> | Наблюдение в процессе практических занятий |
| ОК 04. | <p>Демонстрирует:</p> <p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Наблюдение в процессе практических занятий |

|        |                                                                                                                                                                                                  |                                                     |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|        | конфликты<br>- способность оказать и<br>принять взаимную<br>помощь.                                                                                                                              |                                                     |
| ОК 08. | Принятие и реализация<br>ценностей здорового и<br>безопасного образа<br>жизни, потребности в<br>физическом<br>самосовершенствовании,<br>занятиях спортивно-<br>оздоровительной<br>деятельностью. | Наблюдение в<br>процессе<br>практических<br>занятий |