

**Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Мичуринский агросоциальный колледж»  
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

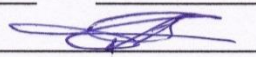
 С.Ю.Гусельникова  
« 22 » 05 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура  
специальности  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 10 от 22.05. 2023г.

Председатель  А.В. Свиридов

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике укрупненной группы специальностей СПО 38.00.00 Экономика и управление, с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

*Организация-разработчик:* Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Мичуринский агросоциальный колледж» (ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

*Разработчик:* Манаенков Виктор Анатольевич, преподаватель ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж».

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.

Председатель Лошаков /Лошаков С.Ю./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                         | <b>10</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>12</b> |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код и наименование ПК, ОК</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде<br>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>основы проектной деятельности;<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Объем в часах</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | 120                  |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                      | -                    |
| в т. ч.:                                                           |                      |
| теоретическое обучение                                             | 8                    |
| практические занятия                                               | 112                  |
| консультации                                                       | -                    |
| Самостоятельная работа                                             | -                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | 8                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                           | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                        | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1</i>                                                                              | <i>2</i>                                                                                          | <i>3</i>      | <i>4</i>                                                                                                     |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                               |                                                                                                   | <b>8</b>      |                                                                                                              |
| Тема 1.1.<br>Здоровый образ жизни.                                                    | <b>Теоретические занятия</b>                                                                      | <b>4</b>      | ОК 04, ОК 08                                                                                                 |
|                                                                                       | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.                                | <b>1</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.                           | <b>1</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки. | <b>1</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология.                              | <b>1</b>      |                                                                                                              |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                   |               |                                                                                                              |
| Тема 2.1.<br>Лёгкая атлетика.                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                       | <b>13</b>     | ОК 04, ОК 08                                                                                                 |
|                                                                                       | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений                                  | <b>1</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Совершенствование техники высокого старта.                                                        | <b>2</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Совершенствование техники низкого старта.                                                         | <b>2</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Совершенствование техники стартового разгона, финиширования                                       | <b>2</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив                          | <b>2</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив                         | <b>2</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                            | <b>2</b>      |                                                                                                              |
| Тема 2.2.<br>Атлетическая гимнастика.                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                       | <b>11</b>     | ОК 04, ОК 08                                                                                                 |
|                                                                                       | Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.                                      | <b>1</b>      |                                                                                                              |
|                                                                                       | Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.                        | <b>2</b>      |                                                                                                              |

<sup>1</sup> В соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

|                                 |                                                                                          |    |              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
|                                 | Освоение упражнений на перекладине для развития различных групп мышц.                    | 2  |              |
|                                 | Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц.                       | 2  |              |
|                                 | Освоение упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц.                     | 2  |              |
|                                 | Круговая тренировка для развития силовой выносливости.                                   | 2  |              |
| <b>Дифференцированный зачет</b> |                                                                                          | 2  |              |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка     | <b>Практические занятия</b>                                                              | 7  | ОК 04, ОК 08 |
|                                 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.                                   | 1  |              |
|                                 | Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.          | 1  |              |
|                                 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.                                     | 1  |              |
|                                 | Передвижение на лыжах бесшажным ходом.                                                   | 1  |              |
|                                 | Передвижение на лыжах одношажным ходом.                                                  | 1  |              |
|                                 | Овладение коньковым ходом.                                                               | 1  |              |
|                                 | Прохождение дистанций до 5 км (девушки) 10 км (юноши).                                   | 1  |              |
| Тема 2.4. Спортивные игры.      | <b>Практические занятия</b>                                                              | 30 | ОК 04, ОК 08 |
|                                 | <b>Баскетбол:</b>                                                                        | 10 |              |
|                                 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу.                                          | 1  |              |
|                                 | Овладение техникой выполнения ведения мяча.                                              | 1  |              |
|                                 | Овладение техникой передачи мяча в движении.                                             | 2  |              |
|                                 | Овладение техникой выполнения штрафного броска.                                          | 2  |              |
|                                 | Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».                                           | 2  |              |
|                                 | Учебная игра.                                                                            | 2  |              |
|                                 | <b>Волейбол:</b>                                                                         | 10 |              |
|                                 | Техника безопасности при игре в волейбол.                                                | 1  |              |
|                                 | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                         | 2  |              |
|                                 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая                                               | 2  |              |
|                                 | Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.                                            | 2  |              |
|                                 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 1  |              |
|                                 | Учебная игра.                                                                            | 2  |              |
|                                 | <b>Бадминтон:</b>                                                                        | 10 |              |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                       | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон.<br>Овладение техникой подачи.<br>Овладение техникой приема.<br>Освоение и совершенствование приёмов защиты.<br>Освоение и совершенствование тактики нападения.<br>Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1<br>2<br>2<br>1<br>2<br>2                         |              |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                  |              |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |              |
| Тема 1.2.<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.                | <b>Теоретические занятия</b><br><br>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.<br>Социально-биологические основы физической культуры.<br>Средства физической культуры в регуляции работоспособности.<br>Цели и задачи физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4<br>1<br>1<br>1<br>1                              | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |              |
| Тема 2.1.<br>Лёгкая атлетика.                                                         | <b>Практические занятия</b><br><br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений, высокий и низкий старт<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.<br>Контрольный норматив: бег на дистанции 100 м.<br>Совершенствование техники бега на дистанции 2000м. (девушки), 3000 м.(юноши)<br>Контрольный норматив: бег на дистанции 2000м. (девушки), 3000 м.(юноши)<br>Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м.<br>Контрольный норматив: бег на дистанции 1000 м.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>Контрольный норматив: прыжок в длину с места | 9<br>1<br><br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.2.<br>Атлетическая гимнастика                                                  | <b>Практические занятия</b><br><br>Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.<br>Освоение упражнений с резиновыми кольцевыми эспандерами.<br>Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц.<br>Освоение упражнений с гирями для развития различных групп мышц.<br>Круговая тренировка для развития силовой выносливости с использованием медбольных мячей.                                                                                                                                             | 8<br>1<br><br>2<br>2<br>2<br>1                     | ОК 04, ОК 08 |



|                                 |                                                                                          |            |              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| <b>Дифференцированный зачет</b> |                                                                                          | <b>2</b>   |              |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка     | <b>Практические занятия</b>                                                              | <b>8</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.                                   | <b>1</b>   |              |
|                                 | Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.          | <b>2</b>   |              |
|                                 | Передвижение на лыжах одношажным ходом.                                                  | <b>2</b>   |              |
|                                 | Овладение коньковым ходом.                                                               | <b>2</b>   |              |
|                                 | Передвижение по пересечённой местности.                                                  | <b>1</b>   |              |
| Тема 2.4. Спортивные игры.      | <b>Практические занятия</b>                                                              | <b>18</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|                                 | <b>Баскетбол:</b>                                                                        | <b>6</b>   |              |
|                                 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу.                                          | <b>1</b>   |              |
|                                 | Овладение техникой выполнения ведения мяча.                                              | <b>1</b>   |              |
|                                 | Овладение техникой передачи мяча в движении.                                             | <b>1</b>   |              |
|                                 | Овладение техникой выполнения штрафного броска.                                          | <b>1</b>   |              |
|                                 | Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».                                           | <b>1</b>   |              |
|                                 | Учебная игра.                                                                            | <b>1</b>   |              |
|                                 | <b>Волейбол:</b>                                                                         | <b>6</b>   |              |
|                                 | Техника безопасности при игре в волейбол.                                                | <b>1</b>   |              |
|                                 | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                         | <b>1</b>   |              |
|                                 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая                                               | <b>1</b>   |              |
|                                 | Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.                                            | <b>1</b>   |              |
|                                 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | <b>1</b>   |              |
|                                 | Учебная игра.                                                                            | <b>1</b>   |              |
|                                 | <b>Бадминтон:</b>                                                                        | <b>6</b>   |              |
|                                 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону.                                          | <b>1</b>   |              |
|                                 | Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. | <b>1</b>   |              |
|                                 | Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку.                                                      | <b>2</b>   |              |
|                                 | Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа.      | <b>1</b>   |              |
|                                 | Учебная игра.                                                                            | <b>1</b>   |              |
| <b>Дифференцированный зачет</b> |                                                                                          | <b>2</b>   |              |
| <b>Всего:</b>                   |                                                                                          | <b>120</b> |              |

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 599 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1.- Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 113 с.- (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-517710>

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

| Результаты обучения <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                                          | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                                                                | Текущий контроль:<br>Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br><br>Промежуточная аттестация:<br>дифференцированный зачет                                                                     |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Уметь:</u><br>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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Текущий контроль:<br>Выполнение комплекса упражнений.<br>Регулирование физической нагрузки.<br>Владение навыками контроля и оценки.<br>Подбор средств и методов занятий<br><br>Промежуточная аттестация:<br>дифференцированный зачет |

<sup>2</sup> Личностные результаты обучающихся в соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.