

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор В.А. Римша

«05» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

**19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по учебной работе  
Е.И. Яковлева  
«03» апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по производственному обучению  
А.В. Боярский  
«04» апреля 2024 г.

РАССМОТРЕНО  
На заседании цикловой комиссии  
общеобразовательной подготовки  
Председатель А.С. Бабина  
Протокол № 7 от «15» марта 2024 г.

Организация - разработчик:  
Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. №343, примерной основной образовательной программой среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, с учетом получаемой профессии.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.	4
1.4. Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с личностными результатами ОПОП СПО *** .....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2. Распределение объема ОП по разделам и темам.....	7
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	23
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.....	23
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. №343, является частью образовательной программы по получаемой специальности, примерной основной образовательной программой среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла профессиональной подготовки по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

## 1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

У1 - организовывать работу коллектива и команды;

У2 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У3 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**Знать:**

З1 - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

З2 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З3 - основы здорового образа жизни;

З4 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З5 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Общие и профессиональные компетенции:**

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

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

ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива

#### 1.4 Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с личностными результатами ОПОП СПО \*\*\*

№№ п/п	Общие компетенции	ФГОС СОО	ОПОП СПО
1	ОК 01	ЛР6;	ЛР1; ЛР2; ЛР3; ЛР4; ЛР6;
2	ОК 02	М1;	ЛР3; ЛР4; ЛР6; ЛР8; ЛР10; ЛР11;
3	ОК 03	ЛР6; М3;	ЛР2; ЛР4; ЛР8; ЛР12;
4	ОК 04	М2;	ЛР7;
5	ОК 05	ЛР4;	ЛР3; ЛР5; ЛР6; ЛР7; ЛР8
6	ОК 06	ЛР1; ЛР2; ЛР3;	ЛР2; ЛР3; ЛР5; ЛР7; ЛР8; ЛР11; ЛР12;
7	ОК 07	ЛР7; ЛР8;	ЛР2; ЛР9; ЛР10;
8	ОК 08	ЛР5;	ЛР9;
9	ОК 09	М1;	ЛР3; ЛР4; ЛР5; ЛР6; ЛР7; ЛР8; ЛР10;

\*\*\*Примечание: далее личностные результаты планируются с учетом особенностей преподавания данной дисциплины (см. п. 1.3.)

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПОП СПО

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

**ЛР 2** Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

**ЛР 3** Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

**ЛР 4** 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 профессионального конструктивного «цифрового следа»

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

**ЛР 6** Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

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

**ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

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

**ЛР 10** Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

**ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и

мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

**ЛР 12** Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многолетней семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем ОП</b>	<b>178</b>
<b>С преподавателем</b>	<b>176</b>
лекции	<b>12</b>
практические занятия	<b>164</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
в том числе: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в свободное время. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	2
Формы промежуточной аттестации:	3-8 семестры – дифф. зачет

### 2.2 Распределение объема ОП по разделам и темам

№ раздела, темы	Наименование разделов, тем	Учебная нагрузка обучающихся, ч					
		Объем ОП	Самостоят. работа	С преподавателем			
				Всего	В том числе		
			Лекции, уроки		Пр. занятия	Лаб. занятия	
<b>3 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 1.1.	Здоровый образ жизни	2		2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	4		4		4	
Тема 2.2.	Совершенствование техники длительного бега	4		4		4	

Тема 2.3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	4		4		4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 3.1.	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2		2		2	
Тема 3.2.	Передачи мяча. ОФП	2		2		2	
Тема 3.3	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 4.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2		2		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	4		4		4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1.	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	4		4		4	
Тема 6.2.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2		2		2	
<b>4 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 1.1.	Здоровый образ жизни	2		2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	2		2		2	
Тема 2.2.	Совершенствование техники длительного бега	4		4		4	
Тема 2.3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	4		4		4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1.	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2		2		2	
Тема 3.2.	Передачи мяча. ОФП	2		2		2	
Тема 3.3	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2		2		2	
Тема 3.4.	Техника штрафных бросков. ОФП	4	2	2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4		4	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	4		4		4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1.	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	4		4		4	
Тема 6.2.	Верхняя прямая подача. ОФП	2		2		2	
<b>5 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 1.1.	Здоровый образ жизни	2		2	2		
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		4		4	
Тема 2.2	Совершенствование техники длительного бега	2		2		2	
Тема 2.3	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	



Тема 3.1.	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2		2		2	
Тема 3.2.	Передачи мяча. ОФП	2		2		2	
Тема 3.3	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2		2		2	
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 4.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2		2		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	2		2		2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1.	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	2		2		2	
Тема 6.2.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2		2		2	
Тема 6.3.	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2		2		2	
<b>6 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 1.1.	Здоровый образ жизни	2		2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		2		2	
Тема 2.2.	Совершенствование техники длительного бега	4		4		4	
Тема 2.3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	4		4		4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1.	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	4		4		4	
Тема 3.2.	Техника штрафных бросков. ОФП	2		2		2	
Тема 3.3	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4		4	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	4		4		4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1.	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	2		2		2	
Тема 6.2.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2		2		2	
Тема 6.3.	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2		2		2	
<b>7 семестр</b>							
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1.	Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	4		4		4	
Тема 1.2.	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	6		6		6	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 2.1.	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным	6		6		6	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

Тема 3.1.	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	4		4	2	2	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема.4.1.	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	6		6		6	
<b>8 семестр</b>							
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>14</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	
Тема 5.1.	Тактика игры в защите и нападении	4		4		4	
Тема 5.2.	Основы методики судейства	2		2		2	
Тема 5.3.	Контроль выполнения тестов по волейболу	8		8		8	
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
Тема.6.1.	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	8		8	2	6	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>178</b>	<b>2</b>	<b>176</b>	<b>12</b>	<b>164</b>	

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

Наименование разделов и тем	Объём ОП	№ учебн. занятий	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды ОК, ПК, знаний, умений, формированию которых способствует элемент программы	Материальное и информационное обеспечение занятий
1	2	3	4	5	6	7
<b>3 семестр: объем ОП – 32 часа, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 30 часов</b>						
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>				<b>2</b>		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	2	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
		1	<b>Современная концепция здоровья и здорового образа жизни*.</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда..	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35;	ОИ 1 ДИ 1 ИР 1-ИР4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				<b>12</b>		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		2	<b>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		4	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		5	<b>Техника бега по пересеченной местности</b> (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.	2		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		6	<b>Техника бега на средние дистанции.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	

длину с места, с разбега		7	<b>Специальные упражнения прыгуна.</b> Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги». Техника прыжка способом «Согнут ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				<b>6</b>		
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		8	<b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b> Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		9	<b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении,</b> ведение – 2 шага – бросок. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		10	<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				<b>2</b>		
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		11	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b> как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений легкоатлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>				<b>4</b>		
Тема 5.1. Лыжная подготовка <i>Может быть заменена конькобежной</i>	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		12	<b>Лыжная подготовка: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход.</b>	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	
		13	<b>Передвижение по пересечённой местности.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	31; 32; 33; 34; 35;	

подготовкой (обучением катанию на коньках).			Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров, подвижные игры на коньках		У1; У2; У3;	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>				<b>6</b>		
Тема 6.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		14	<b>Техника перемещений, стоек</b> , техника верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		15	<b>Отработка тактики игры</b> : расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2		
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		16	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b> . Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	
<i>4 семестр: объем ОП – 36 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 32 часа, СР – 2 часа</i>						
<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>				<b>2</b>		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	2	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
		17	<b>Основы здорового образа жизни</b> . Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1 ДИ 1 ИР 1-ИР4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				<b>10</b>		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		18	<b>Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы</b> . Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		19	<b>Совершенствование техники длительного бега</b> во время кросса до 15-20 минут. Совершенствование техникой старта, стартового разбега, финиширования. Комплекс специальных упражнений.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33;	

		20	<b>Техника бега по пересеченной местности</b> (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		ОИ 1
		21	<b>Техника прыжка в длину с места.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35;	
		22	<b>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.</b> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	У1; У2; У3;	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				<b>10</b>		
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		ОИ 1
		23	<b>Техника выполнения ведения мяча,</b> передачи и броска мяча в кольцо с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Остановки, повороты. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		24	<b>Техника передачи мяча в движении</b> и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		25	<b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места,</b> в движении, прыжком. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	4	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		26	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35;	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	У1; У2; У3;	
		-	Подготовить конспекты по темам: 1. Самоконтроль за выполнением физических упражнений и занятий спортом. 2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2		

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				<b>4</b>		
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		27	<b>Выполнение упражнений легкоатлетической гимнастики:</b> силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	ОИ 1
		28	Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>				<b>4</b>		
Тема 5.1. Лыжная подготовка <i>Может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).</i>	4	<b>Практические занятия.</b>		<b>4</b>		
		29	<b>Лыжная подготовка: попеременные лыжные ходы.</b> Полуконьковый и коньковый ход. Лыжная подготовка: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	ОИ 1
		30	<b>Передвижение по пересечённой местности.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
			<i>Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров.</i>			
<b>Раздел 6. Волейбол</b>				<b>6</b>		
Тема 6.1. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		31	<b>Техника нижней передач двумя руками.</b> Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	ОИ 1
		32	<b>Отработка тактики игры:</b> расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 6.2. Верхняя прямая подача. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		33	<b>Техника верхней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	

5 семестр: объем ОП – 28 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 26 часов						
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>						
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>			
	2	34	Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35;	ОИ 1 ДИ 1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		35	<b>Совершенствование техники высокого и низкого старта</b> , стартового разгона, финиширования. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	ОИ 1
		36	<b>Совершенствование техники бега</b> на дистанции 500 м., контрольный норматив. Комплекс специальных упражнений.	2	31; 32; 33; 34; 35;	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		37	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</b> . Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2	У1; У2; У3;	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		38	<b>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> . Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>8</b>			
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		39	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</b> . Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	ОИ 1
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		40	<b>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»</b> . Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»	2	31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 3.3.	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		



Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		41	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. .	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		42	<b>Выполнение контрольных нормативов по баскетболу:</b> «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				<b>2</b>		
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		43	<b>Работа на тренажерах.</b> Выполнение упражнений легкоатлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>				<b>2</b>		
Тема 5.1. Лыжная подготовка <i>Может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).</i>	2	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>		
		44	<b>Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Лыжная подготовка: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <i>Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров, подвижные игры на коньках.</i>	2		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>				<b>6</b>		
Тема 6.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		45	<b>Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу</b> на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра с применением изученных положений. ОФП	2		
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		46	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. ОФП	2		
					ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
					ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35;	ОИ 1

Тема 6.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		2	У1; У2; У3;	
		47	<b>Техника прямого нападающего удара.</b> Отработка техники прямого нападающего удара. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. ОФП	2		
<i>6 семестр: объем ОП – 34 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 32 часа.</i>						
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>				<b>2</b>		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>		
	2	48	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры в профессиональной деятельности	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35;	ОИ 1 ДИ 1 ИР 1-ИР4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				<b>10</b>		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		49	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, финиширование.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		50	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		51	<b>Техника бега на средние дистанции.</b> Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		52	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</b> Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	ОИ 1
		53	<b>Выполнение контрольного норматива по прыжкам:</b> прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				<b>8</b>		
Тема 3.1. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		54	<b>Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча с места.</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. ОФП	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33;	ОИ 1

движении, прыжком. ОФП					34; 35; У1; У2; У3;	
		55	<b>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок. ОФП	2		
Тема 3.2. Техника штрафных бросков. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		2		
		56	<b>Техника выполнения штрафного броска,</b> ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. ОФП	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 3.3. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	<b>Практические занятия</b>		2		
		57	<b>Техника владения баскетбольным мячом.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				<b>4</b>		
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		58	<b>Легкоатлетическая гимнастика.</b> Выполнение упражнений легкоатлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		59	<b>Выполнение упражнений на тренажерах.</b> Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>				<b>2</b>		
Тема 5.1. Лыжная подготовка <i>Может быть заменена</i>	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		60	<b>Лыжная подготовка: Полуконьковый и коньковый ход.</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.	ОИ 1
		61	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	31; 32; 33;	

конькобежной подготовкой			Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров.		34; 35; У1; У2; У3;	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>				<b>6</b>		
Тема 6.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		62	<b>Совершенствование техники перемещений</b> , стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		63	<b>Совершенствование техники нижней подачи и приёма</b> после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. ОФП	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	
Тема 6.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		64	<b>Техника прямого нападающего удара</b> . Отработка техники прямого нападающего удара. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. ОФП	2		
<b>7 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 24 часа.</b>						
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				<b>10</b>		
Тема 1.1. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		65	Выполнение эстафетного бега 4x100.	2		
		66	Выполнение эстафетного челночного бега	2		
Тема 1.2. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	6	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
		67	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю). Прыжок в длину с места.	2		
		68	Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
		69	Выполнение контрольных нормативов прыжки в длину с места.	2		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>						
Тема 2.1. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным	6	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
		70	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.	2	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35;	ОИ 1
		71	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		
72	Баскетбол. Игра по правилам	2				

правилам баскетбола.					У1; У2; У3;	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				<b>4</b>		
Тема 3.1. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	4	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		73	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию	2		
		<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		74	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2		
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				<b>6</b>		
Тема.4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	6	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3. 31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		75	Разучивание, закрепление профессионально значимых двигательных действий	2		
		76	Формирование профессионально значимых физических качеств	2		
		77	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2		
<b>8 семестр: объем ОП – 22 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 20 часов.</b>						
<b>Раздел 5. Волейбол</b>				<b>14</b>		
Тема 5.1. Тактика игры в защите и нападении	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33; 34; 35; У1; У2; У3;	ОИ 1
		78	Волейбол. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2		
		79	Волейбол. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2		
Тема 5.2. Основы методики судейства	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		80	Отработка навыков судейства в волейболе	2		
Тема 5.3. Контроль выполнения тестов по волейболу	8	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
		81	Волейбол. Выполнение передачи мяча в парах	2		
		82	Волейбол. Выполнение перемещений, стоек, верхней и нижней передачи двумя руками.	2		
		83	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		
		84	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				<b>8</b>		
Тема.6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	8	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.  31; 32; 33;	ОИ 1
		85	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2		

профессиональных результатов		Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		34; 35; У1; У2; У3;	
		<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
	86	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2		
	87	Самостоятельное проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2		
	88	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2		
		<b>Всего по СГ.04</b>	<b>178</b>		

\* Жирным шрифтом выделена тема для заполнения учебного журнала (при наличии большого количества дидактических единиц);

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных теплых раздевалок, тира.

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; спортивным оборудованием:

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

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

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: стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный

##### **Дополнительные источники:**

1. Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.]; отв. ред. Р.И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2023. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1934006> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: <http://www.dmps-kuzbass.ru/> (дата обращения: 02.02.2024).
2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 02.02.2024).
3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 02.02.2024).
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL.: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 02.02.2024).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знать:</b>            31 - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;            32 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            33 - основы здорового образа жизни;            34 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;            35 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b>            - домашние задания профилактического характера;            - задания по работе с информацией;            - оценивание результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>уметь:</b>            У1 - организовывать работу коллектива и команды;            У2 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;            У3 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b>            - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;            - тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Легкая атлетика</b>            1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции;            2. Прыжков в длину;</p> <p><b>Спортивные игры</b>            1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)            2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>            1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b>            1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b>            1. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.            2. Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.            – дифференцированный зачет</p>



<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> <i>(дескрипторы)</i></p>	<p align="center"><b>Коды ОК (из ФГОС СПО)</b></p>	<p align="center"><b>Критерии оценки личностных результатов обучающихся</b></p>
<p><b>ЛР 1</b> Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</li> <li>– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</li> <li>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях</li> </ul>
<p><b>ЛР 2</b> Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p>	<p><b>ОК 03 ОК 05 ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</li> <li>– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</li> <li>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</li> <li>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</li> <li>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;</li> </ul>
<p><b>ЛР 3</b> Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к</p>	<p><b>ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;</li> <li>– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;</li> <li>– проявление высокопрофессиональной трудовой активности;</li> <li>– участие в исследовательской и проектной работе;</li> <li>– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;</li> </ul>

<p>людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</li> <li>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</li> <li>– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</li> <li>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</li> <li>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</li> <li>– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</li> <li>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</li> <li>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</li> <li>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</li> <li>– добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан;</li> </ul>
<p><b>ЛР 4</b> 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 профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 04</b> <b>ОК 09</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация интереса к будущей профессии;</li> <li>– оценка собственного продвижения, личностного развития;</li> <li>– положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;</li> <li>– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;</li> <li>– проявление высокопрофессиональной трудовой активности;</li> <li>– участие в исследовательской и проектной работе;</li> <li>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с</li> </ul>

		<p>обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</li> <li>– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</li> <li>– проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</li> <li>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;</li> <li>– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности;</li> </ul>
<p><b>ЛР 5</b> Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>	<p><b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в исследовательской и проектной работе;</li> <li>– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;</li> <li>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</li> <li>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</li> <li>– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</li> <li>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</li> <li>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</li> <li>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</li> <li>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</li> <li>– добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;</li> <li>– проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</li> <li>– демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</li> <li>– проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</li> <li>– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности;</li> </ul>
<p><b>ЛР 6</b> Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 05</b> <b>ОК 09</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация интереса к будущей профессии;</li> <li>– оценка собственного продвижения, личностного развития;</li> <li>– положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;</li> <li>– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;</li> <li>– проявление высокопрофессиональной трудовой активности;</li> <li>– участие в исследовательской и проектной работе;</li> <li>– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;</li> </ul>
<p><b>ЛР 7</b> Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.</p>	<p><b>ОК 04</b> <b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</li> </ul>

<p>Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</li> <li>– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</li> <li>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</li> <li>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</li> <li>– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</li> </ul>
<p><b>ЛР 8</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>	<p><b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</li> <li>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</li> <li>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</li> <li>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</li> </ul>
<p><b>ЛР 9</b> 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</p>	<p><b>ОК 07</b> <b>ОК 08</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</li> <li>– добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;</li> <li>– проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</li> <li>– демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</li> <li>– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;</li> <li>– проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и</li> </ul>

		критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; – проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности;
<b>ЛР 10</b> Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них	<b>ОК 07</b> <b>ОК 02</b>	– проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление навыков цифровой безопасности;
<b>ЛР 11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	<b>ОК 06</b>	– участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок;
<b>ЛР 12</b> Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ОК 06</b>	– осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надежные и безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство

