

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор В.А. Римша

«17»июня 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

**35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и  
оборудования**

2024

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой комиссии  
общеобразовательной подготовки

Председатель А.С.Бабина

Протокол №10 от « 07 » июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора  
по учебной работе

Е.И. Яковлева

«14» июня 2024 г.

Автор-составитель:

А.А.Лыбина, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина

А.Ю. Власюк, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 14.04.2022 № 235, с учетом профессионального стандарта «Специалист в области механизации сельского хозяйства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.09.2020 N555н, с учетом профессионального стандарта «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.06.2014 N 362н (ред. от 12.12.2016), примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, с учетом получаемой профессии.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ 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	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	8
2.2. Распределение объема ОП по разделам и темам – очная форма обучения .....	8
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура – очная форма обучения .....	12
2.4. Распределение объема ОП по разделам и темам – заочная форма обучения..	3
2.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура – заочная форма обучения.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.....	26
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27

# 1. ПАСПОРТ 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 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 14.04.2022 № 235, с учетом профессионального стандарта «Специалист в области механизации сельского хозяйства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.09.2020 N 555н, с учетом профессионального стандарта «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.06.2014 N 362н (ред. от 12.12.2016), примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, с учетом получаемой профессии.

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 специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

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

### Цель:

Формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

### Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- всестороннего физического развития на основе учебной программы физического воспитания;
- содействие гармоническому развитию студентов организации оптимального двигательного режима, необходимого для сохранения и укрепления здоровья и достижения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование у студентов навыков и устойчивых привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитания умения использовать средства физической культуры и спорта в повседневной жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Решение этих задач осуществляется на основе оздоровительной и воспитательной направленности каждого занятия.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и усваиваются знания:

**Уметь:**

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

У4– выполнять физические упражнения в команде.

**Знать:**

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни;

З3 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З4 – средства профилактики перенапряжения;

З5 - правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта.

**Общие компетенции:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

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

№№ п/п	Общие компетенции	ОПОП СПО
1	ОК 01	ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6;
2	ОК 02	ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 8; ЛР 10;
3	ОК 03	ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 8;
4	ОК 04	ЛР 4; ЛР 7;
5	ОК 05	ЛР 2; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7;
6	ОК 06	ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 5; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 11; ЛР 12
7	ОК 07	ЛР 9; ЛР 10;
8	ОК 08	ЛР 9;
9	ОК 09	ЛР 4; ЛР 6

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

**ЛР 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 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Объем ОП</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
<b>С преподавателем</b>	<b>160</b>	<b>6</b>
лекции	-	2
практические занятия	160	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	<b>154</b>
Формы промежуточной аттестации:	3-8 семестры – дифф. зачет	8 семестр – дифф.зачет

### 2.2. Распределение объема ОП по разделам и темам – очная форма обучения

№ 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>Основы физической культуры</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 2.1.	Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения.	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4		4		4	
Тема 3.2.	Бег на длинные дистанции	4		4		4	
Тема 3.3.	Прыжок в длину с разбега.	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1.	Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		2		2	
Тема 4.2.	Баскетбол. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2		2		2	
Тема 4.3	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2		2		2	

Тема 4.4.	Баскетбол. Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2		2		2	
Тема 4.5.	Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2		2		2	
Тема 4.6.	Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	2		2		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4		4	
Тема 5.2	Упражнения на блочных тренажерах.	2		2		2	
Тема 5.3	Упражнения с собственным весом.	2		2		2	
<b>4 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.	Лыжная подготовка	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 2.1.	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами	2		2		2	
Тема 2.2.	Упражнения с собственным весом	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1.	Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	4		4		4	
Тема 3.2.	Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё.	2		2		2	
Тема 3.3.	Волейбол. Техника прямого нападающего удара.	2		2		2	
Тема 3.4.	Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 4.1.	Профессионально значимые двигательные действия	2		2		2	
Тема 4.2.	Профессионально-прикладная физическая культура.	4		4		4	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1.	Техника бега на короткие дистанции	2		2		2	
Тема 5.2.	Техника бега на длинные дистанции	4		4		4	
Тема 5.3.	Эстафетный бег	2		2		2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1.	Баскетбол. Тактика игры в защите	2		2		2	
Тема 6.2.	Баскетбол. Двусторонняя игра	2		2		2	
Тема 6.3.	Волейбол. Стойки, перемещение по площадке.	2		2		2	
<b>5 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.	Комплекс общеразвивающих упражнений	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 2.1.	Упражнения с собственным весом	2		2		2	
Тема 2.2.	Упражнения на блочных тренажерах.	2		2		2	
Тема 2.3.	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 3.1.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2		2		2	
Тема 3.2.	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	2		2		2	

Тема 3.3	Строевая подготовка	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 4.1.	Баскетбол. Штрафной бросок	2		2		2	
Тема 4.2.	Настольный теннис.	2		2		2	
Тема 4.3.	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2		2		2	
Тема 4.4.	Волейбол. Нападающий удар	2		2		2	
Тема 4.5.	Волейбол. Учебная игра.	2		2		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 5.1.	Профессионально значимые двигательные действия.	2		2		2	
<b>6 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.	Основы здорового образа жизни	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1.	Классические и переменные лыжные ходы.	2		2		2	
Тема 2.2.	Полуконьковый и коньковый ход.	4		4		4	
Тема 2.3.	Прохождение дистанции до 5 км	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 3.1.	Профессионально-прикладная физическая культура.	2		2		2	
Тема 3.2.	Профессионально значимые двигательные действия.	4		4		4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 4.1.	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья	2		2		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 5.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговая тренировка	4		4		4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 6.1.	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2		2		2	
Тема 6.2.	Волейбол. Учебная игра.	2		2		2	
<b>7 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1.	Техника бега на разные дистанции	2		2		2	
Тема 1.2.	Преодоление полосы препятствий	2		2		2	
Тема 1.3.	Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности	2		2		2	
Тема 1.4.	Техника бега на длинные дистанции	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 2.1.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2		2		2	
Тема 2.2.	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки	2		2		2	
Тема 2.3.	Строевая подготовка.	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	

Тема 3.1.	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2		2		2	
Тема 3.2.	Волейбол. Поддача и прием мяча.	2		2		2	
Тема 3.3.	Волейбол. Учебная игра.	2		2		2	
<b>8 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.	Общеразвивающие упражнения	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 2.1.	Передвижение по пересеченной местности.	2		2		2	
Тема 2.2.	Преодоление дистанции до 5 км	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1.	Профессионально-прикладная физическая культура.	4		4		4	
Тема 3.2.	Комплексы упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	4		4		4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2		2		2	
Тема 4.2.	Строевая, физическая подготовка.	2		2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160</b>		<b>160</b>		<b>160</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура – очная форма обучения

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 – 34 часа, из них: ПЗ – 34 часа.</b>						
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				<b>2</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ 1 ДИ 1 ДИ 2 ИР 1- ИР 4
		1	<b>Основы здорового образа жизни*</b> : рациональный режим труда и отдыха, вредные привычки, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Физическая культура в обеспечении здоровья. Принципы проведения утренней гимнастики, как одного из элементов здорового образа жизни, изучение комплексов упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.	2		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>				<b>2</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения.	2	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 06, 31, 32, У1,	ОИ 1
		2	Построения в колонны, шеренгу, повороты, различные виды ходьбы (змейкой, перестроение в 1-2 колонны), общеразвивающие упражнения на месте и в ходьбе.	2		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				<b>10</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		3	<b>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2		

		4	<b>Совершенствование техники бега</b> на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2		
Тема 3.2. Бег на длинные дистанции	4	<b>Практические занятия</b>		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		5	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
		6	<b>Техника бега по пересеченной местности</b> (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2		
Тема 3.3. Прыжок в длину с разбега.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		7	<b>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега</b> способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				<b>12</b>		
Тема 3.1. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		8	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места в баскетболе. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 4.2. Баскетбол. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		9	<b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b> 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.	2		

			Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.			
<b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		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.	2		
<b>Тема 4.4.</b> Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		11	<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.	2		
<b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		12	<b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу 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. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		

<b>Тема 4.6.</b> Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		13	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>8</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ДИ 1 тренажеры
		14	<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		
		15	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		
<b>Тема 5.2</b> Упражнения на блочных тренажерах.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ДИ 1 тренажеры
		16	<b>Упражнения на блочных тренажерах.</b> Блочные тренажеры — это универсальные конструкции, рассчитанные на работу с начинающими и опытными бодибилдерами. 1. Тяга вертикального или горизонтального блока к груди 2. Т-образная тяга (для проработки мышц спины) 3. Жим руками (в любых вариациях) 4. Жим ногами 5. Приседания в гак-машине 6. Французский жим на «блоке» (лежа/сидя/стоя) 7. Сгибание туловища на блочном тренажере 8. Голень (икры) в тренажере (сидя/стоя/в наклоне) 9. Сгибания ног лежа/стоя и разгибания ног сидя.	2		
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения с	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2,	ДИ 1
		17	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка включает в себя от пяти до восьми	2		

собственным весом.			упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.		У3, ДУ1, ДЗ1	
<b>4 семестр: объем ОП – 36 часов, из них: ПЗ – 36 часов.</b>						
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>				<b>2</b>		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	2	<b>Практические занятия</b> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ОИ 1 Лыжное оборудование
		18	<b>Лыжная подготовка:</b> классические, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. <i>Прыжки на лыжах с малого трамплина.</i> 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 2. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>4</b>		
Тема 2.1. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 Спортивный инвентарь
		19	<b>Упражнения со свободными весами:</b> Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе. Становая тяга на прямых ногах.	2		
Тема 2.2. Упражнения с собственным весом.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1
		20	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми	2		

			упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические упражнения удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				<b>8</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		21	<b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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		
		22	<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. 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.	2		
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		23	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
<b>Тема 3.3.</b> Волейбол. Техника прямого нападающего удара	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		24	<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	2		

			применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.			
<b>Тема 3.4.</b> Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		25	<b>Приём контрольных нормативов по волейболу:</b> передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
<b>Раздел 4. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Профессионально значимые двигательные действия.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		26	<b>Профессионально значимые двигательные действия.</b> Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища, статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
<b>Тема 4.2.</b> Профессионально-прикладная физическая культура.	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		27	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.	2		
		28	<b>Развитие психических качеств</b> - дисциплинированность, эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости.	2		

<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>			<b>8</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		29	<b>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2		
<b>Тема 5.2.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1
		30	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
		31	<b>Техника бега по пересеченной местности</b> (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2		
<b>Тема 5.3.</b> Эстафетный бег	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3
		32	<b>Эстафетный бег.</b> Способы передачи эстафетной палочки. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Эстафета 4x100 метров,	2		
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		33	<b>Тактика игры в защите.</b> 1) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 2) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		

<b>Тема 6.2.</b> Баскетбол. Двусторонняя игра	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		34	<b>Двусторонняя игра.</b> Применение все элементов изученного материала как теоретические так и практические в двусторонней игре.	2		
<b>Тема 6.3.</b> Волейбол. Стойки, перемещение по площадке.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		35	<b>Стойки, перемещение по площадке.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2		
<b>5 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: ПЗ – 26 часов.</b>						
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>				<b>2</b>		
Тема 1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 06, 31, 32, У1	ОИ 1
		36	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений на месте (в кругу, в 2-3 шеренги) и в ходьбе.	2		
<b>Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>6</b>		ДИ 1
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения с собственным весом	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	
		37	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические упражнения удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.	2		
<b>Тема 2.2.</b> Упражнения на блочных тренажерах.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 тренажеры
		38	<b>Упражнения на блочных тренажерах.</b> Блочные тренажеры — это универсальные конструкции, рассчитанные на работу с начинающими и опытными бодибилдерами. 1. Тяга вертикального или горизонтального блока к груди 2. Т-образная тяга (для проработки мышц спины) 3. Жим руками (в любых вариациях) 4. Жим ногами	2		

			5. Приседания в гак-машине 6. Французский жим на «блоке» (лежа/сидя/стоя) 7. Сгибание туловища на блочном тренажере 8. Голень (икры) в тренажере (сидя/стоя/в наклоне) 9. Сгибания ног лежа/стоя и разгибания ног сидя.			
<b>Тема 2.3.</b> Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 Спортивный инвентарь
		39	<b>Упражнения со свободными весами:</b> Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе. Становая тяга на прямых ногах.	2		
<b>Раздел 3. Военно-прикладная физическая подготовка</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
		40	<b>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</b> *выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт; *построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них); *передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами); *размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).	2		
<b>Тема 3.2.</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 02, 33, У1	ДИ 3
		41	<b>Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.</b> *преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; *специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений; *метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений);	2		

			*контрольные упражнения на полосах препятствий. *Прыжки не опорные (простые) *Прыжки опорные.			
<b>Тема 3.3.</b> Строевая подготовка	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 02, 33, У1	ОИ 1
		42	<b>Строевая подготовка.</b> Повороты, перестроения, передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта.	2		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				<b>10</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Баскетбол. Штрафной бросок	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		43	<b>Штрафной бросок</b> *Штрафной бросок. *Сколько штрафных бросков в баскетболе. *Расположение игроков при штрафном броске в баскетболе. *Техника выполнения штрафного броска в баскетболе.	2		
<b>Тема 4.2.</b> Настольный теннис.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, У1	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		44	Настольный теннис - это спортивная игра, которая способствует развитию ловкости, скорости, координации движений, выносливости, силы воли, стремительности. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи: Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок».	2		
<b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		45	<b>Тактика игры в защите и нападении.</b> 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1x1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		

<b>Тема 4.4.</b> Волейбол. Нападающий удар.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		46	<b>Нападающий удар.</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.	2		
<b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Учебная игра.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		47	<b>Учебная игра</b> с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
<b>Раздел 5. Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				2		
<b>Тема 5.1.</b> Профессионально значимые двигательные действия.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		48	<b>Профессионально значимые двигательные действия.</b> Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища, статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
<b>6 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: ПЗ – 26 часов.</b>						
<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>				2		
<b>Тема 1.1</b> Основы здорового образа жизни	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ 1 ДИ 1 ДИ 2 ИР 1 – ИР 4
		49	<b>Основы здорового образа жизни*:</b> рациональный режим труда и отдыха, вредные привычки, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Физическая культура в обеспечении здоровья. Принципы проведения утренней гимнастики, как одного из элементов здорового образа жизни, изучение комплексов упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.	2		
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>				8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2,	ДИ 4 Лыжное оборудование
<b>Тема 2.1.</b> Классические и	2	<b>Практические занятия.</b> Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия		2		

переменные лыжные ходы.		условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).			ДЗЗ	
		50	<b>Классический ход и попеременные лыжные ходы.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			
<b>Тема 2.2.</b> Полуконьковый и коньковый ход.	4	<b>Практические занятия</b>		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗЗ	ДИ 4
		51	<b>Полуконьковый и коньковый ход.</b> Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2		
		52	Прыжки на лыжах с малого трамплина. 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.	2		
<b>Тема 2.3.</b> Прохождение дистанции до 5 км	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗЗ	ДИ 4
		53	<b>Прохождение дистанций</b> до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)	2		
<b>Раздел 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Профессионально-прикладная физическая культура.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		54	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.	2		

<b>Тема 3.2.</b> Профессионально значимые двигательные действия.	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		55	<b>Профессионально значимые двигательные действия.</b> Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища.	2		
		56	Статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
<b>Раздел 4. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>				<b>2</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1
		57	<b>Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.</b> Упражнение для формирования правильной осанки. Упражнение на силу мышц ног. Упражнения на силу мышц туловища. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса. Упражнение для косых мышц туловища. Комбинированное упражнение Упражнение на растягивание и подвижность позвоночника.	2		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>4</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговая тренировка	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ДИ 1 тренажеры
		58	<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Легкоатлетическая гимнастика 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. Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров.	2		
		59	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2		
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>				<b>4</b>		
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите и	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2,	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		60	<b>Тактика игры в защите и нападение.</b> 1) индивидуальные действия в нападении:			

нападении			<ul style="list-style-type: none"> <li>- действия нападающего без мяча;</li> <li>- атакующие действия на своей позиции;</li> <li>- атакующие действия 1х1.</li> <li>2) командные действия в нападении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиционное нападение;</li> <li>- быстрый отрыв.</li> </ul> </li> <li>3) индивидуальные действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия против нападающего без мяча;</li> <li>- при опеке нападающего, владеющим мячом;</li> <li>- противодействие дриблингу.</li> </ul> </li> <li>4) командные действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков защиты;</li> <li>- взаимодействие трех игроков защиты;</li> <li>- при защите в численном меньшинстве.</li> </ul> </li> </ul>		ДЗЗ	
<b>Тема 6.2.</b> Волейбол. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		61	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		
<b>7 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: ПЗ – 20 часов.</b>						
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>				<b>8</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на разные дистанции	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>		
		62	<b>Техника бега на разные дистанции</b> Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс).	2		
<b>Тема 1.2.</b> Преодоление полосы препятствий	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		63	<b>Преодоление полосы препятствий</b> преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений; метание гранат на точность; контрольные упражнения на полосах препятствий.	2		
<b>Тема 1.3.</b> Техника бега по	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		64	<b>Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и</b>	2		

прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности			<b>пересеченной местности.</b> Бег по прямой и виражу, равномерный, переменный, повторный шаг, на стадионе и пересеченной местности.			
<b>Тема 1.4.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
	65	<b>Техника бега на длинные дистанции.</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2			
<b>Раздел 2. Военно-прикладная физическая подготовка</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
	66	<b>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</b> *выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт; *построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них); *передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами); *размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).	2			
<b>Тема 2.2.</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
	67	<b>Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.</b> *преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; *специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений; *метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений); *контрольные упражнения на полосах препятствий. *Прыжки не опорные (простые) *Прыжки опорные	2			

<b>Тема 2.3.</b> Строевая, подготовка.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
		68	<b>Строевая подготовка.</b> Повороты, перестроения, передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта.	2		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		69	<b>Тактика игры в защите и нападении.</b> 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1x1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол. Подача и прием мяча.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		70	<b>Подача и прием мяча.</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2		
<b>Тема 3.3.</b> Волейбол. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		71	<b>Учебная игра</b> с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
<b>8 семестр: объем ОП – 18 часов, из них: ПЗ – 18 часов.</b>						
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>				<b>2</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 06, 31, 32, У1	ОИ 1
		72	<b>Общеразвивающие упражнения</b> на месте (в кругу, в 2-3 шеренги) и в ходьбе.	2		
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>				<b>4</b>		

Тема 2.1. Передвижение по пересеченной местности.	2	<b>Практические занятия.</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4
		73	<b>Передвижение по пересеченной местности:</b> одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2		
Тема 2.2 Преодоление дистанции до 5 км	2	<b>Практические занятия.</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4
		74	<b>Прохождение дистанций</b> до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2		
<b>Раздел 3. Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				<b>8</b>		
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая культура.	4	<b>Практические занятия.</b>		4	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		75	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП)</b> - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости;	2		
		76	преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.	2		
Тема 3.2. Комплексы упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	4	<b>Практические занятия.</b>		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		77	<b>Комплексы упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</b> – лечебно-оздоровительные упражнения – упражнения для позвоночника – упражнения для осанки – упражнения для шейного отдела позвоночника	2		
		78	следить за своим физическим здоровьем: – полноценное питание – достаточный сон	2		

			– режим труда и отдыха – занятия спортом –соблюдать психоэмоциональное равновесие.			
<b>Раздел 4. Военно-прикладная физическая подготовка</b>				<b>4</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
<b>Тема 4.1.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>		
	79	<b>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</b> <i>*выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт;</i> <i>*построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них);</i> <i>*передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами);</i> <i>*размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).</i>	2			
<b>Тема 4.2.</b> Строевая, физическая подготовка.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
	80	<b>Строевая физическая подготовка.</b> Повороты, перестроения, передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта	2			

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

\*\* Курсивом выделена тема для формирования дополнительных умений и знаний.

## 2.4. Распределение объема ОП по разделам и темам – заочная форма обучения

№ разделов, тем	Наименование разделов, тем	Учебная нагрузка обучающихся, ч.					
		Объем ОП	Самостоят. работа	С преподавателем			
				Всего	В том числе		
					Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия
<b>1 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
Тема 2.1.	Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения.	2	2				
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>10</b>				
Тема 3.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	4				
Тема 3.2.	Бег на длинные дистанции	4	4				
Тема 3.3.	Прыжок в длину с разбега.	2	2				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				
Тема 4.1.	Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	2				
Тема 4.2.	Баскетбол. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	2				
Тема 4.3	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	2				
<b>2 семестр:</b>							
Тема 4.4.	Баскетбол. Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2	2				
Тема 4.5.	Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2				
Тема 4.6.	Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	2				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				
Тема 5.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	4				
Тема 5.2	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2				
Тема 5.3	Упражнения с собственным весом.	2	2				
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
Тема 1.1.	Лыжная подготовка	2	2				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
Тема 2.1.	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами	2	2				

Тема 2.2.	Упражнения с собственным весом	2	2				
<b>3 семестр:</b>							
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>	<b>10</b>				
Тема 3.1.	Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	4	4				
Тема 3.2.	Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё.	2	2				
Тема 3.3.	Волейбол. Техника прямого нападающего удара.	2	2				
Тема 3.4.	Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	2	2				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
Тема 4.1.	Профессионально значимые двигательные действия	2	2				
Тема 4.2.	Профессионально-прикладная физическая культура.	4	4				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				
Тема 5.1.	Техника бега на короткие дистанции	2	2				
Тема 5.2.	Техника бега на длинные дистанции	2	2				
<b>4 семестр:</b>							
Тема 5.2.	Техника бега на длинные дистанции	2	2				
Тема 5.3.	Эстафетный бег	2	2				
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
Тема 6.1.	Баскетбол. Тактика игры в защите	2	2				
Тема 6.2.	Баскетбол. Двусторонняя игра	2	2				
Тема 6.3.	Волейбол. Стойки, перемещение по площадке.	2	2				
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
Тема 1.1.	Комплекс общеразвивающих упражнений	2	2				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
Тема 2.1.	Упражнения с собственным весом	2	2				
Тема 2.2.	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2				
Тема 2.3.	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	2				
<b>Раздел 3.</b>	<b>Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
Тема 3.1.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	2				
<b>5 семестр:</b>							
Тема 3.2.	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	2	2				
Тема 3.3.	Строевая подготовка	2	2				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>	<b>10</b>				
Тема 4.1.	Баскетбол. Штрафной бросок	2	2				
Тема 4.2.	Настольный теннис.	2	2				
Тема 4.3.	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2	2				
Тема 4.4.	Волейбол. Нападающий удар	2	2				
Тема 4.5.	Волейбол. Учебная игра.	2	2				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
Тема 5.1.	Профессионально значимые двигательные действия.	2	2				

<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2	2				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				
Тема 2.1.	Классические и переменные лыжные ходы.	2	2				
<b>6 семестр:</b>							
Тема 2.2.	Полуконьковый и коньковый ход.	4	4				
Тема 2.3.	Прохождение дистанции до 5 км	2	2				
<b>Раздел 3.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
Тема 3.1.	Профессионально-прикладная физическая культура.	2	2				
Тема 3.2.	Профессионально значимые двигательные действия.	4	4				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
Тема 4.1.	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	2				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
Тема 5.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговая тренировка	4	4				
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
Тема 6.1.	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2	2				
<b>7 семестр:</b>							
Тема 6.2.	Волейбол. Учебная игра.	2	2				
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				
Тема 1.1.	Техника бега на разные дистанции	2	2				
Тема 1.2.	Преодоление полосы препятствий	2	2				
Тема 1.3.	Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности	2	2				
Тема 1.4.	Техника бега на длинные дистанции	2	2				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
Тема 2.1.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	2				
Тема 2.2.	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки	2	2				
Тема 2.3.	Строевая подготовка.	2	2				
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				
Тема 3.1.	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2	2				
Тема 3.2.	Волейбол. Подача и прием мяча.	2	2				
<b>8 семестр:</b>							
Тема 3.3.	Волейбол. Учебная игра.	2	2				
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
Тема 1.1.	Общеразвивающие упражнения	2	2				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 2.1.	Передвижение по пересеченной местности.	2	2				
Тема 2.2.	Преодоление дистанции до 5 км	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				

Тема 3.1.	Профессионально-прикладная физическая культура.	4	4				
Тема 3.2.	Комплексы упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	4	4				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 4.1.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	2				
Тема 4.2.	Строевая, физическая подготовка.	2		2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160</b>		<b>154</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	

## 2.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура – заочная форма обучения

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
<i>1 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: лекции, уроки – 2 часов, СР – 18 часов</i>						
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				<b>2</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ 1 ДИ 1 ДИ 2 ИР 1- ИР 4
		1	<b>Основы здорового образа жизни*</b> : рациональный режим труда и отдыха, вредные привычки, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Физическая культура в обеспечении здоровья. Принципы проведения утренней гимнастики, как одного из элементов здорового образа жизни, изучение комплексов упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.	2		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>				<b>2</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 06, 31, 32, У1,	ОИ 1
		2	Построения в колонны, шеренгу, повороты, различные виды ходьбы (змейкой, перестроение в 1-2 колонны), общеразвивающие упражнения на месте и в ходьбе.	2		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				<b>10</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		3	<b>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2		

		4	<b>Совершенствование техники бега</b> на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2		
Тема 3.2. Бег на длинные дистанции	4	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		5	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
		6	<b>Техника бега по пересеченной местности</b> (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2		
Тема 3.3. Прыжок в длину с разбега.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		7	<b>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега</b> способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				<b>12</b>		
Тема 4.1. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		8	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места в баскетболе. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 4.2. Баскетбол. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		9	<b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b> 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.	2		

			Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.			
<b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		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.	2		
<b>2 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов</b>						
<b>Тема 4.4.</b> Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		11	<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.	2		
<b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		12	<b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу 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. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники	2		

			владения техническими элементами в волейболе			
<b>Тема 4.6.</b> Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		13	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>8</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, Д31	ДИ 1 тренажеры
		14	<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		
		15	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		
<b>Тема 5.2</b> Упражнения на блочных тренажерах.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, Д31	ДИ 1 тренажеры
		16	<b>Упражнения на блочных тренажерах.</b> Блочные тренажеры — это универсальные конструкции, рассчитанные на работу с начинающими и опытными бодибилдерами. 1. Тяга вертикального или горизонтального блока к груди 2. Т-образная тяга (для проработки мышц спины) 3. Жим руками (в любых вариациях) 4. Жим ногами 5. Приседания в гак-машине 6. Французский жим на «блоке» (лежа/сидя/стоя) 7. Сгибание туловища на блочном тренажере 8. Голень (икры) в тренажере (сидя/стоя/в наклоне) 9. Сгибания ног лежа/стоя и разгибания ног сидя.	2		

Тема 5.3. Упражнения с собственным весом.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ДИ 1
		17	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка включает в себя от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.			
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>				<b>2</b>		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ОИ 1 Лыжное оборудование
		18	<b>Лыжная подготовка:</b> классические, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. <i>Прыжки на лыжах с малого трамплина.</i> 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>			
<b>Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>4</b>		
Тема 2.1. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 Спортивный инвентарь
		19	<b>Упражнения со свободными весами:</b> Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе. Становая тяга на прямых ногах.			

<b>Тема 2.2.</b> Упражнения с собственным весом.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1
		20	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические упражнения удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.	2		
<b>3 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов</b>						
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				<b>8</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		21	<b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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		
		22	<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. 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.	2		
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		23	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		

Тема 3.3. Волейбол. Техника прямого нападающего удара	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		24	<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.	2		
Тема 3.4. Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1 Спортивный инвентарь
		25	<b>Приём контрольных нормативов по волейболу:</b> передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
<b>Раздел 4. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				<b>6</b>		
Тема 4.1. Профессионально значимые двигательные действия.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		26	<b>Профессионально значимые двигательные действия.</b> Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища, статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая культура.	4	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		27	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.	2		
		28	<b>Развитие психических качеств</b> - дисциплинированность,	2		

			эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости.			
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>				<b>8</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		29	<b>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2		
<b>Тема 5.2.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1
		30	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
<b>4 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов</b>						
	<b>2</b>	31	<b>Техника бега по пересеченной местности</b> (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2		
<b>Тема 5.3.</b> Эстафетный бег	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3
		32	<b>Эстафетный бег.</b> Способы передачи эстафетной палочки. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Эстафета 4x100 метров,	2		
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>				<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
		33	<b>Тактика игры в защите.</b> 1) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу.	2		

			2) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.			
<b>Тема 6.2.</b> Баскетбол. Двусторонняя игра	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		34	<b>Двусторонняя игра.</b> Применение все элементов изученного материала как теоретические так и практические в двусторонней игре.	2		
<b>Тема 6.3.</b> Волейбол. Стойки, перемещение по площадке.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		35	<b>Стойки, перемещение по площадке.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2		
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>				<b>2</b>		
Тема 1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 06, 31, 32, У1	ОИ 1
		36	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений на месте (в кругу, в 2-3 шеренги) и в ходьбе.	2		
<b>Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>6</b>		ДИ 1
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения с собственным весом	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	
		37	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические упражнения удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.	2		
<b>Тема 2.2.</b> Упражнения на блочных тренажерах.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 тренажеры
		38	<b>Упражнения на блочных тренажерах.</b> Блочные тренажеры — это универсальные конструкции, рассчитанные на работу с начинающими и опытными бодибилдерами. 1. Тяга вертикального или горизонтального блока к груди 2. Т-образная тяга (для проработки мышц спины) 3. Жим руками (в любых вариациях) 4. Жим ногами	2		

			5. Приседания в гак-машине 6. Французский жим на «блоке» (лежа/сидя/стоя) 7. Сгибание туловища на блочном тренажере 8. Голень (икры) в тренажере (сидя/стоя/в наклоне) 9. Сгибания ног лежа/стоя и разгибания ног сидя.			
<b>Тема 2.3.</b> Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 Спортивный инвентарь
		39	<b>Упражнения со свободными весами:</b> Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе. Становая тяга на прямых ногах.	2		
<b>Раздел 3. Военно-прикладная физическая подготовка</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
		40	<b>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</b> *выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт; *построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них); *передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами); *размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).	2		
<b>5 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов</b>						
<b>Тема 3.2.</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 02, 33, У1	ДИ 3
		41	<b>Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.</b> *преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; *специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений; *метание гранат на точность (по условиям выполнения)	2		

			контрольных упражнений); *контрольные упражнения на полосах препятствий. *Прыжки не опорные (простые) *Прыжки опорные.			
Тема 3.3. Строевая подготовка	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 02, 33, У1	ОИ 1
		42	<b>Строевая подготовка.</b> Повороты, перестроения, передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта.	2		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				<b>10</b>		
Тема 4.1. Баскетбол. Штрафной бросок	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		43	<b>Штрафной бросок</b> *Штрафной бросок. *Сколько штрафных бросков в баскетболе. *Расположение игроков при штрафном броске в баскетболе. *Техника выполнения штрафного броска в баскетболе.	2		
Тема 4.2. Настольный теннис.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, У1	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		44	Настольный теннис - это спортивная игра, которая способствует развитию ловкости, скорости, координации движений, выносливости, силы воли, стремительности. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи: Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок».	2		
Тема 4.3. Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		45	<b>Тактика игры в защите и нападение.</b> 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1х1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		

<b>Тема 4.4.</b> Волейбол. Нападающий удар.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		46	<b>Нападающий удар.</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.	2		
<b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Учебная игра.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		47	<b>Учебная игра</b> с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
<b>Раздел 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				2		
<b>Тема 5.1.</b> Профессионально значимые двигательные действия.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		48	<b>Профессионально значимые двигательные действия.</b> Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища, статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>				2		
<b>Тема 1.1</b> Основы здорового образа жизни	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ 1 ДИ 1 ДИ 2 ИР 1 – ИР 4
		49	<b>Основы здорового образа жизни*:</b> рациональный режим труда и отдыха, вредные привычки, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Физическая культура в обеспечении здоровья. Принципы проведения утренней гимнастики, как одного из элементов здорового образа жизни, изучение комплексов упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.	2		

<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4 Лыжное оборудование	
<b>Тема 2.1.</b> Классические и переменные лыжные ходы.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).	<b>2</b>			
		50	<b>Классический ход и попеременные лыжные ходы.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			
<b>6 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов</b>						
<b>Тема 2.2.</b> Полуконьковый и коньковый ход.	<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4 Лыжное оборудование	
		51	<b>Полуконьковый и коньковый ход.</b> Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.			<b>2</b>
		52	Прыжки на лыжах с малого трамплина. 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.			<b>2</b>
<b>Тема 2.3.</b> Прохождение дистанции до 5 км	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4 Лыжное оборудование	
		53	<b>Прохождение дистанций</b> до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)			<b>2</b>
<b>Раздел 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>			<b>6</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Профессионально-прикладная физическая культура.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1	
		54	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных			<b>2</b>

			процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.			
<b>Тема 3.2.</b> Профессионально значимые двигательные действия.	<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		55	<b>Профессионально значимые двигательные действия.</b> Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища.	2		
		56	Статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
<b>Раздел 4. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>				<b>2</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1
		57	<b>Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.</b> Упражнение для формирования правильной осанки. Упражнение на силу мышц ног. Упражнения на силу мышц туловища. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса. Упражнение для косых мышц туловища. Комбинированное упражнение Упражнение на растягивание и подвижность позвоночника.	2		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>4</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговая тренировка	<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, Д31	ДИ 1 тренажеры
		58	<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Легкоатлетическая гимнастика 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. Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров.	2		
		59	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2		

<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>				<b>4</b>		
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ДИ 3 Лыжное оборудование
		60	<b>Тактика игры в защите и нападении.</b> 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1х1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.			
<i>7 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов.</i>						
<b>Тема 6.2.</b> Волейбол. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Лыжное оборудование
		61	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>				<b>8</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на разные дистанции	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
		62	<b>Техника бега на разные дистанции</b> Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс).	2		
<b>Тема 1.2.</b> Преодоление полосы препятствий	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		63	<b>Преодоление полосы препятствий</b> преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе	2		

			подразделений; метание гранат на точность; контрольные упражнения на полосах препятствий.			
<b>Тема 1.3.</b> Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		64	<b>Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</b> Бег по прямой и виражу, равномерный, переменный, повторный шаг, на стадионе и пересеченной местности.	2		
<b>Тема 1.4.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1
		65	<b>Техника бега на длинные дистанции.</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2		
<b>Раздел 2. Военно-прикладная физическая подготовка</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
		66	<b>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</b> *выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт; *построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них); *передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами); *размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).	2		
<b>Тема 2.2.</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
		67	<b>Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.</b> *преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; *специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений;	2		

			*метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений); *контрольные упражнения на полосах препятствий. *Прыжки не опорные (простые) *Прыжки опорные			
<b>Тема 2.3.</b> Строевая, подготовка.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
		68	<b>Строевая подготовка.</b> Повороты, перестроения, передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта.	2		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Лыжное оборудование
		69	<b>Тактика игры в защите и нападении.</b> 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1х1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол. Подача и прием мяча.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Лыжное оборудование
		70	<b>Подача и прием мяча.</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2		
<b>8 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 16 часов, ПЗ – 4 часа.</b>						
<b>Тема 3.3.</b> Волейбол. Учебная игра.	<b>2</b>	71	<b>Учебная игра</b> с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Лыжное оборудование
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>				<b>2</b>		
<b>Тема 1.1.</b>	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 06, 31, 32,	ОИ 1

Общеразвивающие упражнения		72	<b>Общеразвивающие упражнения</b> на месте (в кругу, в 2-3 шеренги) и в ходьбе.	2	У1	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>				<b>4</b>		
Тема 2.1. Передвижение по пересеченной местности.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ДИ 4
		73	<b>Передвижение по пересеченной местности:</b> одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2		
Тема 2.2 Преодоление дистанции до 5 км	2	<b>Практические занятия.</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ДИ 4
		74	<b>Прохождение дистанций</b> до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2		
<b>Раздел 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				<b>8</b>		
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая культура.	4	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		75	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости;	2		
		76	преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.	2		
Тема 3.2. Комплексы упражнений для формирования	4	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1
		77	<b>Комплексы упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</b> – лечебно-оздоровительные упражнения – упражнения для позвоночника	2		

устойчивости к профессиональным заболеваниям.			– упражнения для осанки – упражнения для шейного отдела позвоночника			
	78		следить за своим физическим здоровьем: – полноценное питание – достаточный сон – режим труда и отдыха – занятия спортом – соблюдать психоэмоциональное равновесие.	2		
<b>Раздел 4. Военно-прикладная физическая подготовка</b>				<b>4</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1
<b>Тема 4.1.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
		79	<b>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</b> *выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт; *построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них); *передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами); *размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).	2		
<b>Тема 4.2.</b> Строевая, физическая подготовка.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>		
		80	<b>Строевая физическая подготовка.</b> Повороты, перестроения, передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта	2		

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

\*\* Курсивом выделена тема для формирования дополнительных умений и знаний.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Оборудование и оснащение:

- теннисные столы, спортивные тренажеры, конь гимнастический, перекладина, брусья, гири (комплект), комплект штанг, гимнастические маты,
- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные), мячи набивные, фитнес мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
- боди-палки, скакалки, гимнастические коврики;
- наборы для игр в шахматы, секундомеры;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- шведская стенка;
- стрелковое оружие (пневматические винтовки, автомат Калашникова);
- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками (лыжный инвентарь: лыжи беговые, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.);
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.

#### 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. // Znanium: электронно-библиотечная система. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 04.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Карасёва, Т.В. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453869> (дата обращения: 04.06.2024). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. – ISBN 978-5-16-015719-1. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 04.06.2024). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: <http://www.dmpps-kuzbass.ru/> (дата обращения: 04.06.2024).

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 04.06.2024).

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города

Кемерово. – URL.: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 04.06.2024).

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: 04.06.2024).

#### 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 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – Основы здорового образа жизни; 33 – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34 – Средства профилактики перенапряжения</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u> - домашние задания профилактического характера; - задания по работе с информацией; - оценивание результатов выполнения контрольных нормативов.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>уметь:</b> У1 – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3–Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) У4– Выполнять физические упражнения в команде</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <b>Легкая атлетика</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; 2. Прыжков в длину; <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. <b>Аэробика (девушки)</b> 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> 1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. <b>Лыжная подготовка</b> 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения</p>

	<p>поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p> <p>1. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>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.</p> <p>– дифференцированный зачет</p>
--	--

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Коды ОК (из ФГОС СПО)	Критерии оценки личностных результатов обучающихся
<p><b>ЛР 1</b></p> <p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое 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>	<p>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</p> <p>– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</p> <p>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях</p>
<p><b>ЛР 2</b></p> <p>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).</p> <p>Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p>	<p><b>ОК 03</b> <b>ОК05</b> <b>ОК 06</b></p>	<p>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p> <p>– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p> <p>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p> <p>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p> <p>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;</p>

<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 людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	<p><b>ОК 01</b>  <b>ОК 02</b>  <b>ОК 03</b>  <b>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> <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</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> </ul>

<p>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>		<ul style="list-style-type: none"> <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 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>– 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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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 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,</li> </ul>

		в предметных неделях;
<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. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<p><b>ОК 04</b> <b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b></p>	<p>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p> <p>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</p> <p>– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</p> <p>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</p> <p>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</p> <p>– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</p>
<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>	<p>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p> <p>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</p> <p>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p> <p>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p>
<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,</p>	<p><b>ОК 07</b> <b>ОК 08</b></p>	<p>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p>

<p>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>		<ul style="list-style-type: none"> <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 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 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</p>	<p><b>ОК 07</b> <b>ОК 02</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <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 навыков цифровой безопасности;</li> </ul>
<p><b>ЛР 11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок;</li> </ul>

<p>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</p>		
<p><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</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<p>– осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надежные и безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство</p>