

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор В.А. Римша

«17»июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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.Ю. Береславец, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 №69, с учетом профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.02.2019 №103н, с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности и с учетом получаемой профессии.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура	4
1.1. Область применения программы	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4 Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с личностными результатами ОПОП СПО ***	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2 Распределение объема ОП по разделам и темам - очная форма обучения	9
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины - очная форма обучения ..	12
2.4 Тематический план и содержание учебной дисциплины – заочная форма обучения	33
2.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины – заочная форма обучения	36
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	56
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	56
3.2. Информационное обеспечение обучения	56
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	57

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 №69, с учетом профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.02.2019 №103н, с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности. и с учетом получаемой профессии.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

У3. средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

У4. Взаимодействовать в группе и команде.

знать:

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 и снятия перенапряжения во время умственного труда;

35. Средства профилактики профессиональных заболеваний.

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие **компетенции**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

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	ЛР2; ЛР6; ЛР13;
2	ОК 02	ЛР13; ЛР14; ЛР15;
3	ОК 03	ЛР4; ЛР12;
4	ОК 04	ЛР11; ЛР14;
5	ОК 05	ЛР5;
6	ОК 06	ЛР1; ЛР2; ЛР3; ЛР7; ЛР8;
7	ОК 07	ЛР2; ЛР10;
8	ОК 08	ЛР9;
9	ОК 09	ЛР4; ЛР15;

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

ЛР 10 Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий

опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

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

ЛР 12 Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой 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

ЛР 13 Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

ЛР 15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.

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
Объем ОП	166	166
С преподавателем	164	4
в том числе:		
практические занятия	160	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2	162
в том числе:		
1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		20
2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных		20

<p>действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>4. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий</p> <p>5. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта</p> <p>6. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.</p> <p>7. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня в свободное время.</p> <p>8. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	2	20 20 20 20 20 22
<p>Форма промежуточной аттестации</p>	<p>3-5 семестры – дифференцированный зачет</p>	<p>3 курс - дифференцированный зачет</p>

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
3 семестр:		46		46	2	44	
Раздел 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2	2		
Тема 1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2	2		
Раздел 2.	Легкая атлетика	14		14		14	
Тема 2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4		4		4	
Тема 2.2.	Бег на длинные дистанции	4		4		4	
Тема 2.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	6		6		6	
Раздел 3.	Баскетбол	14		14		14	
Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4		4		4	
Тема 3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	4		4		4	
Тема 3.3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2		2		2	
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	4		4		4	
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	4		4		4	
Тема 4.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4		4	
Раздел 6.	Волейбол	12		12		12	
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4		4		4	
Тема 6.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	4		4		4	
Тема 6.3.	Техника прямого нападающего удара	2		2		2	
Тема 6.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2		2		2	
4 семестр:							
Раздел 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2		2	
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2		2		2	
Раздел 5.	Лыжная подготовка	8		8		8	
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	8		8		8	
Раздел 3.	Баскетбол	10		10		10	

Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		2		2	
Тема 3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2		2		2	
Тема 3.3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2		2		2	
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	4		4		4	
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	8		8		8	
Тема 4.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	8		8		8	
Раздел 6.	Волейбол	16		16		16	
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4		4		4	
Тема 6.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	2		2		2	
Тема 6.3.	Техника прямого нападающего удара	2		2		2	
Тема 6.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	8		8		8	
Раздел 2.	Легкая атлетика	12		12		12	
Тема 2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	6		6		6	
Тема 2.2.	Бег на длинные дистанции	4		4		4	
Тема 2.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	2		2		2	
Раздел 3.	Баскетбол	4		4		4	
Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4		4		4	
Раздел 6.	Волейбол	4		4		4	
Тема 6.1.	Техника нижней подачи и приёма после неё	4		4		4	
5 семестр:							
Раздел 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2	2		
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2		2	2		
Раздел 2.	Легкая атлетика	10		10		8	
Тема 2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	2	4		2	
Тема 2.2.	Бег на длинные дистанции	2		2		2	
Тема 2.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	4		4		4	
Раздел 2.	Баскетбол	8		8		8	
Тема 2.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		2		2	
Тема 2.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2		2		2	
Тема 2.3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2		2		2	
Тема 2.4.	Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2		2		2	
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	6		6		6	
Тема 4.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6		6		6	

Раздел 6.	Волейбол	8		8		8	
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2		2		2	
Тема 6.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	2		2		2	
Тема 6.3.	Техника прямого нападающего удара	2		2		2	
Тема 6.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2		2		2	
Раздел 3.	Баскетбол	8		8		8	
Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		2		2	
Тема 3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2		2		2	
Тема 3.3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2		2		2	
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2		2		2	
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	2		2		2	
Тема 4.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2		2		2	
Раздел 5.	Лыжная подготовка	6		6		6	
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	6		6		6	
Раздел 6.	Волейбол	6		6		6	
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2		2		2	
Тема 6.3.	Техника прямого нападающего удара	2		2		2	
Тема 6.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2		2		2	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины - очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Объем ОП	№ учеб. Занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК, знаний, умений, формированию которых способствует элемент программы	Материальное и информационное обеспечение занятий
1	2	3	4	5	6	7
<i>3 семестр: объем ОП – 46 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 44 часов.</i>						
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие. Техника безопасности.	2	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ1, ДИ 2, ИР ДИ 1
		1	Основы здорового образа жизни* : 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		
Раздел 2. Легкая атлетика				14		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		2	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 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		
		3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники	2		

			бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		4	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
		5	Техника бега по пересеченной местности (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 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	6	Практические занятия		6	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		6	Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		
		7	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега 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		
		8	Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2		
Раздел 3. Баскетбол				14		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		9	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 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	2		

			закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
		10	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 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 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	4	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		11	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	2		
		12	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	2		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		13	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение,	2		

правила баскетбола			ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		14	Техника владения баскетбольным мячом. 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		
		15	Приём контрольных нормативов по баскетболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика				4		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ1, ДИ 2, ИР
		16	Атлетическая 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.	2		
		17	<i>Выполнение упражнений на тренажерах.** Техника коррекции фигуры при помощи атлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</i>	2		

Раздел 6. Волейбол			12			
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР	
		18	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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
		19	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		ОИ1, ДИ 2, ИР
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР	
		20	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.			2
		21	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.			

Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		22	Техника прямого нападающего удара. 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 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		23	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
4 семестр: объем ОП – 64 часов, из них: ПЗ – 64						
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				2		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ1, ДИ 2, ИР ДИ 1
		24	Основы здорового образа жизни*: 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		
Раздел 5. Лыжная подготовка				8		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	8	Практические занятия		8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		25	Лыжная подготовка: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение	2		

			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>			
		26	Лыжная подготовка: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2		
		27	Лыжная подготовка: Полуконьковый и коньковый ход.	2		
		28	Лыжная подготовка: Передвижение по пересечённой местности.	2		
Раздел 3. Баскетбол				10		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		29	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		30	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2		

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		31	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		32	Техника владения баскетбольным мячом. 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		
		33	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика				8		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	8	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ1, ДИ 2, ИР
		34	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
		35	<i>Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической</i>	2		

			<i>гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</i>			
		36	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела.	2		
		37	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
Раздел 6. Волейбол				16		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		38	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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		
		39	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	2		

			положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.			
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ОИ1, ДИ 2, ИР
		40	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
Тема 6.3. Техника Прямого нападающего удара	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		41	Техника прямого нападающего удара. 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 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	8	Практические занятия		8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ОИ1, ДИ 2, ИР
		42	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
		43	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
		44	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
		45	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём	2		

			контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
Раздел 2. Легкая атлетика				12		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	12	Практические занятия		12	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	
		46	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 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		
		47	Совершенствование техники бега 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		
		48	Совершенствование техники бега 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 2.2. Бег на длинные дистанции	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		49	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
		50	Техника бега по пересеченной местности (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 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		51	Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2		
Раздел 3. Баскетбол				4		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		52	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
		53	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Раздел 6. Волейбол				4		
Тема 6.1. Техника нижней подачи и приёма после неё	4	Практические занятия			ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		54	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
		55	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		

5 семестр: объем ОП – 56 часов, из них: лекции, уроки 2 часа, СР-2 часа, ПЗ – 52 часов.					
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности			2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ1, ДИ 2, ИР ДИ 1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	2	Содержание учебного материала	2		
		56 Основы здорового образа жизни* : 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		
Раздел 2. Легкая атлетика			10		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		57 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 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		
		Самостоятельная работа	2		
		- Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.,	2		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	2	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		58 Техника бега по дистанции (беговой цикл). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по	2		

			пересеченной местности (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.			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		59	Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		
		60	Выполнение контрольного норматива по прыжкам: прыжка в длину с разбега 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. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2		
Раздел 3. Баскетбол				8		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		61	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	Практические занятия		2		
		62	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча	2		

			в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		63	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		64	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика				6		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ1, ДИ 2, ИР
		65	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения	2		

			количества повторов в подходе или скорости их выполнения. <i>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.</i>			
		66	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
		67	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. <i>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.</i>	2		
Раздел 6. Волейбол				8		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		68	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. 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,	2		

			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.			
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		69	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		70	Техника прямого нападающего удара. 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 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		71	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Раздел 3. Баскетбол				8		
Тема 3.1. Техника		Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08,	

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	72	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	Практические занятия		2		ОИ1, ДИ 2, ИР
		73	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		74	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		75	Техника владения баскетбольным мячом. 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. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём	2		

			контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.			
Раздел 4. Атлетическая гимнастика				2		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ1, ДИ 2, ИР
		76	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая 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. <i>Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи атлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</i>	2		
Раздел 5. Лыжная подготовка				6		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	2	Практические занятия. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).			ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ОИ1, ДИ 2, ИР
		77	Лыжная подготовка: 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).	2		

		78	Лыжная подготовка: 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).	2		
		79	Лыжная подготовка: 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).	2		
Раздел 6. Волейбол				6		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		80	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 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,	2		

			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			
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		81	Техника прямого нападающего удара. 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 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		82	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	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 Тематический план и содержание учебной дисциплины – заочная 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
1 семестр:		28	26	2	2		
Раздел 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2	2		
Тема 1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2	2		
Раздел 2.	Легкая атлетика	14	14				
Тема 2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	4				
Тема 2.2.	Бег на длинные дистанции	4	4				
Тема 2.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	6	6				
Раздел 3.	Баскетбол	14	14				
Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	4				
Тема 3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	4	4				
Тема 3.3.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	2				
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2	2				
2 семестр:		28	28				
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2	2				
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	4	4				
Тема 4.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	4				
Раздел 6.	Волейбол	12	12				
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	4				
Тема 6.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	4	4				
Тема 6.3.	Техника прямого нападающего удара	2	2				
Тема 6.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2				
Раздел 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	2				
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2	2				

Раздел 5.	Лыжная подготовка	8	8				
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	8	8				
3 семестр:		26	26				
Раздел 3.	Баскетбол	10	10				
Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	2				
Тема 3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	2				
Тема 3.3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	2				
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	4	4				
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	8	8				
Тема 4.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	8	8				
Раздел 6.	Волейбол	16	16				
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	4				
Тема 6.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	2	2				
Тема 6.3.	Техника прямого нападающего удара	2	2				
4 семестр:		28	28				
Тема 6.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	8	8				
Раздел 2.	Легкая атлетика	12	12				
Тема 2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	6	6				
Тема 2.2.	Бег на длинные дистанции	4	4				
Тема 2.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	2	2				
Раздел 3.	Баскетбол	4	4				
Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	4				
Раздел 6.	Волейбол	4	4				
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	4				
Тема 6.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	4	4				
5 семестр:		28	28				
Раздел 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	2				
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2	2				
Раздел 2.	Легкая атлетика	10	10				
Тема 2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	4				
Тема 2.2.	Бег на длинные дистанции	2	2				
Тема 2.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	4	4				
Раздел 3.	Баскетбол	8	8				
Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	2				
Тема 3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	2				

Тема 3.3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	2				
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2	2				
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	6	6				
Тема 4.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6	6				
Раздел 6.	Волейбол	8	8				
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2				
6 семестр:		28	26	2		2	
Тема 6.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	2	2				
Тема 6.3.	Техника прямого нападающего удара	2	2				
Тема 6.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2				
Раздел 3.	Баскетбол	8	8				
Тема 3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	2				
Тема 3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	2				
Тема 3.3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	2				
Тема 3.4.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	2				
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	2		2		2	
Тема 4.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2		2		2	
Раздел 5.	Лыжная подготовка	6	6				
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	6	6				
Раздел 6.	Волейбол	6	6				
Тема 6.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2				
Тема 6.3.	Техника прямого нападающего удара	2	2				
Тема 6.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2				

2.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины – заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Объем ОП	№ учеб. Занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем 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 – 28 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, СР – 26 часов.</i>						
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие. Техника безопасности.	2	Содержание учебного материала. Лекция.		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ1, ДИ 2, ИР ДИ 1
		1	Основы здорового образа жизни* : 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		
Раздел 2. Легкая атлетика				14		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 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		
		-	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2		

			Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
		-	Техника бега по пересеченной местности (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 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	6	Самостоятельная работа		6	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		
		-	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега 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		
		-	Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2		
Раздел 3. Баскетбол				14		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 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		
		-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения мяча,	2		

			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.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	2		
		-	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	2		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола 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		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с	2		

			места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре			
2 семестр: объем ОП – 28 часов, из них: СР – 28 часов.						
		-	Приём контрольных нормативов по баскетболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика				4		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений легкой атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
		-	<i>Выполнение упражнений на тренажерах.** Техника коррекции фигуры при помощи атлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</i>	2		
Раздел 6. Волейбол				12		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. 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		

		-	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		ОИ1, ДИ 2, ИР
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
		-	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника прямого нападающего удара. 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 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		

Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности			2			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	2	Самостоятельная работа	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ1, ДИ 2, ИР ДИ 1	
		-	Основы здорового образа жизни* : 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
Раздел 5. Лыжная подготовка			8			
Тема 5.1. Лыжная подготовка	8	Самостоятельная работа	8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР	
		-	Лыжная подготовка: 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
		-	Лыжная подготовка: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.			2
		-	Лыжная подготовка: Полуконьковый и коньковый ход.			2
		-	Лыжная подготовка: Передвижение по пересечённой местности.			2

3 семестр: объем ОП – 26 часов, из них СР – 26 часов.					
Раздел 3. Баскетбол			10		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	Самостоятельная работа	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	Самостоятельная работа	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Самостоятельная работа	2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	Самостоятельная работа	4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника владения баскетбольным мячом. 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		
		-	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	ОК 04, ОК 08,

					31, 32, 35 У1, У2, У4	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика				8		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	8	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, Д31	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
		-	<i>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.</i>	2		
		-	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела.	2		
-	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2				
Раздел 6. Волейбол				16		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		

			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	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
Тема 6.3. Техника Прямого нападающего удара	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника прямого нападающего удара. 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		
4 семестр: объем ОП – 28 часов, из них: СР – 28 часов.						
Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	8	Самостоятельная работа		8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
		-	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных	2		

			нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
		-	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
		-	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
Раздел 2. Легкая атлетика				12		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	6	Самостоятельная работа		6	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	
		-	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 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		
		-	Совершенствование техники бега 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		
		-	Совершенствование техники бега 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 2.2. Бег на длинные дистанции	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
		-	Техника бега по пересеченной местности (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 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2		
Раздел 3. Баскетбол				4		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
		-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Раздел 6. Волейбол				4		
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		31	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		

		32	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
5 семестр: объем ОП – 28 часов, из них: СР – 28 часов.						
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				2		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	2	Самостоятельная работа		2		
		2	Основы здорового образа жизни*: 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		
Раздел 2. Легкая атлетика				10		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 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		
		Самостоятельная работа		2		
		-	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2		

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по пересеченной местности (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 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	4	Самостоятельная работа		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		
		-	Выполнение контрольного норматива по прыжкам: прыжка в длину с разбега 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. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2		
Раздел 3. Баскетбол				8		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в	2	Самостоятельная работа		2		
		-	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча,	2		

движении, ведение – 2 шага – бросок			передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика				6		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6	Самостоятельная работа		6	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения. <i>Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и</i>	2		

			<i>тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</i>			
		-	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений атлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
		-	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. <i>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.</i>	2		
Раздел 6. Волейбол				8		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. 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	2		

			применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
6 семестр: объем ОП – 28 часов, из них: ПЗ – 2 часа, СР – 26 часов.						
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника прямого нападающего удара. 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 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Раздел 3. Баскетбол				8		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	Самостоятельная работа		2		ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	2		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника владения баскетбольным мячом. 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. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика				2		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений легкоатлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения,	2		

		растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения. <i>Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи атлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</i>			
Раздел 5. Лыжная подготовка			6		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	6	Самостоятельная работа Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).		ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ОИ1, ДИ 2, ИР
		- Лыжная подготовка: 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).	2		
		- Лыжная подготовка: 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).	2		
		- Лыжная подготовка: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты,	2		

			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).			
Раздел 6. Волейбол				6		
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. 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		
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Техника прямого нападающего удара. 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 6.4. Совершенствование техники владения	2	Самостоятельная работа		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ1, ДИ 2, ИР
		-	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча	2		

волейбольным мячом			на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.			
--------------------	--	--	--	--	--	--

* 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 минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для занятий аэробикой (например: скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания:

- плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 04.06.2024). – Режим доступа: для авторизов. 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, 2024. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1912982>(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.dmps-kuzbass.ru/> (дата обращения: 04.06.2024). — Текст: электронный.
2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст: электронный.
3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 04.06.2024). – – Текст: электронный.
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» – UR: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст: электронный.
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы – URL: <http://www.mossport.ru>. (дата обращения 04.06.2024). – Текст: электронный.
6. Российская спортивная энциклопедия – URL: <http://www.libsport.ru>, (дата обращения 04.06.2024). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32. Основы здорового образа жизни;</p> <p>33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>34. Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</p> <p>35. Средства профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</p>

<p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>У3. средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p> <p>У4. Взаимодействовать в группе и команде.</p>	<p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени</p> <p>Спортивные игры Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Гимнастика Оценка техники выполнения упражнений</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка результатов выполнения на практических занятиях Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
--	--

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Коды ОК (из ФГОС СПО)	Критерии оценки личностных результатов обучающихся
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в</p>	<p>ОК 06</p>	<p>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</p>

<p>поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный 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>		<ul style="list-style-type: none"> – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях
<p>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</p>	<p>ОК 03 ОК 06 ОК 07</p>	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; – участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
<p>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</p>	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 06 ОК 09</p>	<ul style="list-style-type: none"> – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – участие в исследовательской и проектной работе; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;

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

		<ul style="list-style-type: none"> – проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
<p>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</p>	<p>ОК 05 ОК 06 ОК 09</p>	<ul style="list-style-type: none"> – участие в исследовательской и проектной работе; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; – добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения

		<p>ориентироваться в информационном пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности;
<p>ЛР 6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 09</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – участие в исследовательской и проектной работе; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
<p>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</p>	<p>ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 09</p>	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
<p>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,</p>	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 06 ОК 09</p>	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;

<p>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>ЛР 9 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p>ОК 07 ОК 08</p>	<ul style="list-style-type: none"> – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; – добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; – проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
<p>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</p>	<p>ОК 02 ОК 07 ОК 09</p>	<ul style="list-style-type: none"> – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление навыков цифровой безопасности;

<p>памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них</p>		
<p>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</p>	<p>ОК 02 ОК 06</p>	<p>– участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок;</p>
<p>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</p>	<p>ОК 03 ОК 06</p>	<p>– осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надежные и безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство</p>
<p>ЛР 13 Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности</p>	<p>ОК 06</p>	<p>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p>
<p>ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно</p>	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 09</p>	<p>– участие в исследовательской и проектной работе; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности;</p>

<p>выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость</p>		<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
<p>ЛР 15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий</p>	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 09</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности;