

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор В.А. Римша

«18» июня 2025 г.

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

Специальность:

**35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе  
(АПК)**

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой комиссии  
Общеобразовательной подготовки  
Председатель А.А. Логинова

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по учебной работе  
Е.И. Яковлева

Протокол № 11 от «10» июня 2025 г.

«16» июня 2025 г.

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

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 07.05.2022 № 368, с учетом профессионального стандарта 40.048 Слесарь-электрик, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.09.2020 N 660н, с учетом профессионального стандарта 20.028 Работник по обслуживанию и ремонту оборудования связи электрических сетей, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.05.2019 N 327н, с учетом профессионального стандарта 40.067 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30.09.2020 г № 685н, примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, с учетом получаемой профессии.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4 Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с целевыми ориентирами воспитания ОПОП СПО ***	5
1.5. Использование часов вариативной части ОПОП	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Распределение объема ОП по разделам и темам	9
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	31
3.2. Информационное обеспечение обучения	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	32

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 07.05.2022 № 368, с учетом профессионального стандарта 40.048 Слесарь-электрик, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.09.2020 N 660н, с учетом профессионального стандарта 20.028 Работник по обслуживанию и ремонту оборудования связи электрических сетей, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.05.2019 N 327н, с учетом профессионального стандарта 40.067 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30.09.2020 г № 685н, примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, с учетом получаемой профессии.

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

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла профессиональной подготовки по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

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

### Цель:

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

### Задачи:

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

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

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

#### **Уметь:**

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

У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

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

У4– выполнять физические упражнения в команде.

#### **Знать:**

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

З2 – основы здорового образа жизни;

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

З4 – средства профилактики перенапряжения;

З5 - правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта.

#### **Общие компетенции:**

ОК 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 целевыми ориентирами воспитания ОПОП СПО \*\*\***

№№ п/п	Общие компетенции	ОПОП СПО
1	ОК 01	ЦО27; ЦО28; ЦО29; ЦО30; ЦО31; ЦО32; ЦО40;
2	ОК 02	ЦО37; ЦО38; ЦО39; ЦО40; ЦО41; ЦО42;
3	ОК 03	ЦО27; ЦО28; ЦО29; ЦО30; ЦО31; ЦО32;
4	ОК 04	ЦО28; ЦО29; ЦО31; ЦО40;
5	ОК 05	ЦО9; ЦО10; ЦО16; ЦО17; ЦО18; ЦО19;
6	ОК 06	ЦО1; ЦО2; ЦО3; ЦО4; ЦО5; ЦО6; ЦО7; ЦО8; ЦО9; ЦО10; ЦО11; ЦО12; ЦО13; ЦО14; ЦО15; ЦО16; ЦО17; ЦО18; ЦО19;
7	ОК 07	ЦО33; ЦО34; ЦО35; ЦО36;
8	ОК 08	ЦО20; ЦО21; ЦО22; ЦО23; ЦО24; ЦО25; ЦО26;
9	ОК 09	ЦО27; ЦО28; ЦО29; ЦО30; ЦО31; ЦО32; ЦО40;

\*\*\*Примечание: далее целевые ориентиры воспитания планируются с учетом особенностей преподавания данной дисциплины (см. п. 1.3.)

### **ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ОПОП СПО \*\*\***

#### ***Гражданское воспитание***

**ЦО 1** Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

**ЦО 2** Сознующий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

**ЦО 3** Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

**ЦО 4** Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

**ЦО 5** Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

**ЦО 6** Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

#### ***Патриотическое воспитание***

**ЦО 7** Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

**ЦО 8** Сознующий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

**ЦО 9** Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

**ЦО 10** Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.

#### ***Духовно-нравственное воспитание***

**ЦО 11** Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

**ЦО 12** Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

**ЦО 13** Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

**ЦО 14** Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

**ЦО 15** Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

#### ***Эстетическое воспитание***

**ЦО 16** Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

**ЦО 17** Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

**ЦО 18** Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

**ЦО 19** Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.

***Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия***

**ЦО 20** Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

**ЦО 21** Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

**ЦО 22** Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

**ЦО 23** Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

**ЦО 24** Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

**ЦО 25** Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

**ЦО 26** Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### ***Профессионально-трудовое воспитание***

**ЦО 27** Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

**ЦО 28** Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

**ЦО 29** Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

**ЦО 30** Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

**ЦО 31** Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

**ЦО 32** Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

#### ***Экологическое воспитание***

**ЦО 33** Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

**ЦО 34** Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.

**ЦО 35** Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.

**ЦО 36** Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми.

#### ***Ценности научного познания***

**ЦО 37** Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.

**ЦО 38** Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.

**ЦО 39** Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.

**ЦО 40** Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

**ЦО 41** Используемый современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

**ЦО 42** Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности

### 1.5. Использование часов вариативной части ОПОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№ , название темы
1	ДУ1. Пользоваться тренажерными устройствами	Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах
2	ДУ2. Выполнять прыжки на лыжах с малого трамплина.	Тема 6.1. Лыжная подготовка
3	ДУ3. Совершенствовать базовые знания катания на коньках	Тема 6.1. Лыжная подготовка
4	ДЗ1. Технику выполнения упражнений на тренажерах для различных групп мышц	Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах
5	ДЗ2. Технику прыжков на лыжах с малого трамплина.	Тема 6.1. Лыжная подготовка
6	ДЗ3. Правила падения и подъема, скольжения и торможения при катании на коньках	Тема 6.1. Лыжная подготовка

Количество часов по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура, обязательной части программы подготовки специалистов среднего звена увеличено за счет часов вариативной части для формирования дополнительных знаний, умений, которые помогут обучающимся выдержать конкуренцию при трудоустройстве. Обоснование включения в рабочую программу часов вариативной части в количестве **50 часов** отражено в протоколах ЦК и круглого стола с представителями бизнес-среды.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем ОП</b>	<b>140</b>
<b>С преподавателем</b>	<b>138</b>
лекции	<b>2</b>
практические занятия	<b>134</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
в том числе: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной	



<p>активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в свободное время.</p> <p>Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	2
Формы промежуточной аттестации:	3-6 семестры – дифф. зачет

## 2.2. Распределение объема ОП по разделам и темам

№ раздела, темы	Наименование разделов, тем	Учебная нагрузка обучающихся, ч.					
		Объем ОП	Самостоят. работа	С преподавателем			
				Всего	В том числе		
					Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия
<b>3 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1.	Бег на короткие дистанции.	4		4		4	
	Прыжок в длину с места						
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	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
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	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4		4	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	2		2		2	

<b>Раздел 6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
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	2		2		2	
<b>4 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	
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	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
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	2	2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4		4	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 5.1.	Лыжная подготовка	2				2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
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	2		2		2	
<b>5 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
Тема 1.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4		4	2	2	
Тема 1.2.	Бег на длинные дистанции	2		2		2	
Тема 1.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	4		4		4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
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,	2		2		2	

	ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола						
Тема 2.4.	Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 3.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 4.1.	Лыжная подготовка	2		2		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2		2		2	
Тема 5.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	2		2		2	
Тема 5.3.	Техника прямого нападающего удара	2		2		2	
Тема 5.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2		2		2	
<b>6 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	2		2		2	
Тема 1.2.	Бег на длинные дистанции	4		4		4	
Тема 1.3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	4		4		4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
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	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 3.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 4.1.	Лыжная подготовка	2		2		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2		2		2	
Тема 5.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё	2		2		2	
Тема 5.3.	Техника прямого нападающего удара	2		2		2	
Тема 5.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2		2		2	

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

Наименование разделов и тем	Объём ОП	№ учебн. занятий	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК, знаний, умений, формированию которых способствует элемент программы	Материальное и информационное обеспечение занятий
1	2	3	4	5	6	7
3 семестр: объем ОП – 40 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 38 часов.						
Раздел 1. Основы физической культуры				2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		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 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	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		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				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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		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 закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 3.2. Техника		Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08,	

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	10	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	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		10	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	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		11	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		
		12	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. Легкоатлетическая гимнастика				4		
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа	4	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	
		13	Легкоатлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений	2		

на тренажерах			легкоатлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.			ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		Практические занятия		2		
	14	Выполнение упражнений на тренажерах.** Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		2		
Раздел 5. Лыжная подготовка				2		
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, Д32, Д33	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		15	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. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Лыжная подготовка: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). 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.			
Раздел 6. Волейбол				10		
Тема 6.1. Техника		Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08,	

перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	16	<b>Техника перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> 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	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		17	<b>Отработка тактики игры:</b> расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		18	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		19	<b>Техника прямого нападающего удара.</b> Отработка техники прямого нападающего удара. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		20	<b>Приём контрольных нормативов по волейболу:</b> передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		



4 семестр: объем ОП – 40 часов, из них: ПЗ – 38 часов, СР – 2 часа.						
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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		2	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		
		3	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, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		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	2		ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4

			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.	6	Практические занятия		6	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		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 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 шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2		
		8	Техника метания гранаты, контрольный норматив.	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, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		9	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		
		10	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		
		Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08,	

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	11	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	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		12	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		
		Самостоятельная работа обучающихся		2		
		-	Подготовить конспекты по темам: 1. Самоконтроль за выполнением физических упражнений и занятий спортом. 2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2		
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика				4		
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		13	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Легкоатлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений легкоатетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
		Практические занятия		2		

		14	Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2		
Раздел 5. Лыжная подготовка				2		
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, Д32, Д33	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		15	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. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Лыжная подготовка: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров, подвижные игры на коньках.	2		
Раздел 6. Волейбол				8		
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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		16	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		

		17	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		ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		18	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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		19	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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		20	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
5 семестр: объем ОП – 30 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 38 часов.						
Раздел 1. Легкая атлетика				10		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		1	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	2		

			прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.			
		Практические занятия		2		
		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 1.2. Бег на длинные дистанции	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		3	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 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		4	Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		
		5	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 2. Баскетбол				8		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		6	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения	2		

мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	Практические занятия		2		
		7	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 2.3. 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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		8	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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		9	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 3. Легкоатлетическая гимнастика				2		
Тема 3.1.		Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08,	

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	10	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Легкоатлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений легкоатлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения. <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	31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
Раздел 4. Лыжная подготовка				2		
Тема 4.1. 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	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		11	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		
Раздел 5. Волейбол				8		
Тема 5.1. Техника		Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08,	



перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	12	<b>Техника перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> 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, 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	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		13	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		14	<b>Техника прямого нападающего удара.</b> Отработка техники прямого нападающего удара. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		15	<b>Приём контрольных нормативов по волейболу:</b> передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением	2		

			изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.			
<b>6 семестр: объем ОП – 30 часов, из них: ПЗ – 30 часов.</b>						
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				<b>10</b>		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		<b>1</b>	<b>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 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.	<b>2</b>		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		<b>2</b>	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	<b>2</b>		
		<b>3</b>	<b>Техника бега по пересеченной местности</b> (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	<b>2</b>		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		<b>4</b>	<b>Техника бега на средние дистанции.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	<b>2</b>		
		<b>5</b>	<b>Выполнение контрольного норматива по прыжкам:</b> прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега.	<b>2</b>		ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4

			Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>				<b>8</b>		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		6	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		7	<b>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		8	<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		9	<b>Техника владения баскетбольным мячом.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. 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 3. Легкоатлетическая гимнастика				2		
Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		10	<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Легкоатлетическая гимнастика как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений легкоатлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения. <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 4. Лыжная подготовка				2		
Тема 4.1. Лыжная подготовка	2	<b>Практические занятия.</b> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).			ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		11	<b>Лыжная подготовка:</b> 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</i>	2		

			<i>повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров, подвижные игры на коньках.</i>			
<b>Раздел 5. Волейбол</b>				<b>8</b>		
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		12	<b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b> 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, 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 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		13	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		14	<b>Техника прямого нападающего удара.</b> Отработка техники прямого нападающего удара. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		

Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2, ДИ 1, ДИ 2, ИР 1, ИР2, ИР 3, ИР 4
		15	<b>Приём контрольных нормативов:</b> 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.

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

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

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

Оборудование и оснащение:

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

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287, [1] с.: ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194> (дата обращения: 18.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст: электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464> (дата обращения: 18.02.2025). — Режим доступа: для авторизов. пользователей. — Текст: электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2- URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2142959> (дата обращения: 23.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

2. 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. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-018979-6. // Znanium: электронно-библиотечная система. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1912982> (дата обращения: 23.05.2025). — Режим доступа: для

авториз. пользователей. - Текст : электронный.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: <http://www.dmps-kuzbass.ru/> (дата обращения: 23.05.2025).

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 23.05.2025).

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 23.05.2025).

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL.: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 23.05.2025).

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>знать:</b> 31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – Основы здорового образа жизни; 33 – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34 – Средства профилактики перенапряжения	<b>Формы контроля обучения:</b> - домашние задания профилактического характера; - задания по работе с информацией; - оценивание результатов выполнения контрольных нормативов.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<b>уметь:</b> У1 – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3–Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) У4– Выполнять физические упражнения в команде	<b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <b>Легкая атлетика</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; 2. Прыжков в длину; <b>Спортивные игры</b> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) 2. Оценка технико-тактических действий



	<p>студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p> <p>1. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>2. Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> <p>– дифференцированный зачет</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Целевые ориентиры воспитания ОПОП СПО (дескрипторы)	Коды ОК (из ФГОС СПО)	Критерии оценки целевых ориентиров воспитания обучающихся
<p><b>ЦО 1</b></p> <p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p>	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе</li> </ul>
<p><b>ЦО 2</b> Сознательное единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания</p>	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– демонстрация осознание своего единства с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственности за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания</li> </ul>

<b>ЦО 3</b> Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– демонстрация проявления гражданско-патриотической позиции, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</li> </ul>
<b>ЦО 4</b> Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.	<b>ОК 06.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– демонстрация активного гражданского участия в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</li> </ul>
<b>ЦО 5</b> Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> </ul>
<b>ЦО 6</b> Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах.	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–описывать значимость своей профессии;</li> <li>–применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>–демонстрация опыта гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах.</li> </ul>
<b>ЦО 7</b> Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–описывать значимость своей профессии;</li> <li>–применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>–демонстрация осознания своей национальной, этнической принадлежности, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу</li> </ul>
<b>ЦО 8</b> Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– демонстрация осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийской идентичности</li> </ul>
<b>ЦО 9</b> Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– проявление деятельное ценностного отношения к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</li> </ul>
<b>ЦО 10</b> Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.	<b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</li> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– проявление уважения к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающим их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности</li> </ul>
<b>ЦО 11</b> Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– проявление приверженности традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.</li> </ul>
<b>ЦО 12</b> Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения;</li> <li>– проявление уважения к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</li> </ul>

<p><b>ЦО 13</b> Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– демонстрация понимания ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</li> </ul>
<p><b>ЦО 14</b> Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности</li> </ul>
<p><b>ЦО 15</b> Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– демонстрация сформированности представлений о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России</li> </ul>
<p><b>ЦО 16</b> Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия</p>	<p><b>ОК 05 ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке,</li> <li>– проявлять толерантность в рабочем коллективе</li> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения;</li> <li>– выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия</li> </ul>
<p><b>ЦО 17</b> Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние</p>	<p><b>ОК 05 ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</li> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация восприимчивости к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние</li> </ul>
<b>ЦО 18</b> Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве	<b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</li> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– демонстрация понимания художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве</li> </ul>
<b>ЦО 19</b> Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды	<b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</li> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>– осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды</li> </ul>
<b>ЦО 20</b> Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей	<b>ОК 08</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>– демонстрация понимания ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей</li> </ul>

<p><b>ЦО 21</b> Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде</p>	<p><b>ОК 08</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>– соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде</li> </ul>
<p><b>ЦО 22</b> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию</p>	<p><b>ОК 08</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>– демонстрация понимания ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей</li> </ul>
<p><b>ЦО 23</b> Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья</p>	<p><b>ОК 08</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</li> <li>– проявление сознательного и обоснованного неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья</li> </ul>
<p><b>ЦО 24</b> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального,</p>	<p><b>ОК 08</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</li> </ul>

психологического), понимания состояния других людей		<p>жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>– демонстрация навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</li> </ul>
<b>ЦО 25</b> Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<b>ОК 08</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</li> <li>– демонстрация и развитие своей физической подготовки, необходимой для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</li> </ul>
<b>ЦО 26</b> Используемый средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>ОК 08</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</li> </ul>
<b>ЦО 27</b> Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края,	<b>ОК 01 ОК 03 ОК 09</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> </ul>

<p>страны</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составлять план действия;</li> <li>– определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;</li> <li>– презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</li> <li>– оформлять бизнес-план;</li> <li>– рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;</li> <li>– определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;</li> <li>– презентовать бизнес-идею;</li> <li>– определять источники финансирования</li> <li>– понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>– участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>– строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>– кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>– писать простые связные сообщения на знакомые или</li> </ul>
---------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		<p>интересующие профессиональные темы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация понимания профессиональных идеалов и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны</li> </ul>
<p><b>ЦО 28</b> Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 04</b> <b>ОК 09</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составлять план действия;</li> <li>– определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;</li> <li>– презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</li> <li>– оформлять бизнес-план;</li> <li>– рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;</li> <li>– определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;</li> <li>– презентовать бизнес-идею;</li> <li>– определять источники финансирования</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>– участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>– строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>– кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>– писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</li> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– участие в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности</li> </ul>
<b>ЦО 29</b> Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности	<b>ОК 01</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 04</b> <b>ОК 09</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составлять план действия;</li> <li>– определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умения:</li> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;</li> <li>– презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</li> <li>– оформлять бизнес-план;</li> <li>– рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;</li> <li>– определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;</li> <li>– презентовать бизнес-идею;</li> <li>– определять источники финансирования</li> <li>– понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>– участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>– строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>– кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>– писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</li> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <li>– выражение осознанной готовности к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности</li> </ul>
<b>ЦО 30</b> Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования	<b>ОК 01</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 09</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> </ul>

<p>трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составлять план действия;</li> <li>– определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>– понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>– участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>– строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>– кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>– писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы;</li> <li>– понимание специфики профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества</li> </ul>
<p><b>ЦО 31</b> Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 04</b> <b>ОК 09</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составлять план действия;</li> <li>– определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>– Умения:</li> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;</li> <li>– презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</li> <li>– оформлять бизнес-план;</li> <li>– рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;</li> <li>– определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;</li> <li>– презентовать бизнес-идею;</li> <li>– определять источники финансирования</li> <li>– понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>– участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>– строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>– кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> </ul>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</li> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– ориентированность на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества</li> </ul>
<p><b>ЦО 32</b> Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 09</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составлять план действия;</li> <li>– определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;</li> <li>– презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</li> <li>– оформлять бизнес-план;</li> <li>– рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;</li> <li>– презентовать бизнес-идею;</li> <li>– определять источники финансирования</li> <li>– понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>– участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>– строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>– кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>– писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</li> <li>– демонстрация сформированности представлений о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе</li> </ul>
<b>ЦО 33</b> Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде	<b>ОК 07</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать нормы экологической безопасности;</li> <li>– определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li> <li>– организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона;</li> <li>– демонстрация в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде</li> </ul>
<b>ЦО 34</b> Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих	<b>ОК 07</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать нормы экологической безопасности;</li> </ul>

вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды		<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li> <li>– организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона;</li> <li>– выражение деятельного неприятия действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды</li> </ul>
<b>ЦО 35</b> Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве	<b>ОК 07</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать нормы экологической безопасности;</li> <li>– определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li> <li>– организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона;</li> <li>– применение знаний из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве</li> </ul>
<b>ЦО 36</b> Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми	<b>ОК 07</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать нормы экологической безопасности;</li> <li>– определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li> <li>– организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона;</li> <li>– демонстрация имеющегося и развивающегося опыта экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми</li> </ul>
<b>ЦО 37</b> Деятельно выражающий	<b>ОК 02</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации;</li> </ul>



познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки		<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять необходимые источники информации;</li> <li>– планировать процесс поиска;</li> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>– использовать современное программное обеспечение;</li> <li>– использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;</li> <li>– демонстрация деятельно выражающие познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки</li> </ul>
<b>ЦО 38</b> Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности	<b>ОК 02</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации;</li> <li>– определять необходимые источники информации;</li> <li>– планировать процесс поиска;</li> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>– использовать современное программное обеспечение;</li> <li>– использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;</li> <li>– демонстрация представлений о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности</li> </ul>
<b>ЦО 39</b> Демонстрирующий навыки критического мышления,	<b>ОК 02</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации;</li> </ul>

<p>определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять необходимые источники информации;</li> <li>– планировать процесс поиска;</li> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>– использовать современное программное обеспечение;</li> <li>– использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;</li> <li>– демонстрация навыков критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности</li> </ul>
<p><b>ЦО 40</b> Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 02</b> <b>ОК 04</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составлять план действия;</li> <li>– определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>– определять задачи для поиска информации;</li> <li>– определять необходимые источники информации;</li> <li>– планировать процесс поиска;</li> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>– использовать современное программное обеспечение;</li> <li>– использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач</li> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– демонстрация умения выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</li> </ul>
<b>ЦО 41</b> Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<b>ОК 02</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации;</li> <li>– определять необходимые источники информации;</li> <li>– планировать процесс поиска;</li> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>– использовать современное программное обеспечение;</li> <li>– использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач</li> <li>– демонстрация использования современных средств поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</li> </ul>
<b>ЦО 42</b> Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в	<b>ОК 02</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации;</li> <li>– определять необходимые источники информации;</li> <li>– планировать процесс поиска;</li> </ul>

<p>естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>– использовать современное программное обеспечение;</li> <li>– использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;</li> <li>– демонстрация развития и применения навыков наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------