

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:

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

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой комиссии  
общеобразовательной подготовки

Председатель А.А. Логинова

Протокол №11 от « 10 » июня 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

Е.И. Яковлева

« 16 » июня 2025 г.

Автор-составитель:

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины .....	4
1.4 Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с целевыми ориентирами воспитания ОПОП СПО ***.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы – очная форма обучения .....	8
2.2. Распределение объема ОП по разделам и темам – очная форма обучения .....	9
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура – очная форма обучения .....	13
2.4. Распределение объема ОП по разделам и темам – заочная форма обучения .....	33
2.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура – заочная форма обучения.....	37
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	57
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению .....	57
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	57
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	58

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 14.04.2022 № 235, с учетом профессионального стандарта «Специалист в области механизации сельского хозяйства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.09.2020 N 555н, с учетом профессионального стандарта «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.06.2014 N 362н (ред. от 12.12.2016), примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, с учетом получаемой профессии.

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

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла профессиональной подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

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

### Цель:

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

### Задачи:

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

Решение этих задач осуществляется на основе оздоровительной и воспитательной

направленности каждого занятия.

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

**Уметь:**

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

У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

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

У4– выполнять физические упражнения в команде.

**Знать:**

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

З2 – основы здорового образа жизни;

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

З4 – средства профилактики перенапряжения;

З5 - правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта.

**Общие компетенции:**

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

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

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

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

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

**1.4 Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с 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** Сознательный 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** Сознательный 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** Используемый 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.

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

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы – очная форма обучения**

Вид учебной работы	Объем часов		
	очная форма обучения (на базе 9 кл.)	очная форма обучения (на базе 11 кл.)	заочная форма обучения
<b>Объем ОП</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
<b>С преподавателем</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>6</b>
лекции	-	-	2
практические занятия	160	160	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>154</b>
Формы промежуточной аттестации:	3-8 семестры – дифф. зачет	1-6 семестры – дифф. зачет	8 семестр – дифф.зачет



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

№ раздела, темы	Наименование разделов, тем	Учебная нагрузка обучающихся, ч.					
		Объем ОП	Самостоят. работа	Всего	С преподавателем		
					В том числе		
					Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия
<b>3 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 2.1.	Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения.	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4		4		4	
Тема 3.2.	Бег на длинные дистанции	4		4		4	
Тема 3.3.	Прыжок в длину с разбега.	2		2		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1.	Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		2		2	
Тема 4.2.	Баскетбол. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2		2		2	
Тема 4.3	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2		2		2	
Тема 4.4.	Баскетбол. Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2		2		2	
Тема 4.5.	Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2		2		2	
Тема 4.6.	Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	2		2		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4		4	
Тема 5.2	Упражнения на блочных тренажерах.	2		2		2	
Тема 5.3	Упражнения с собственным весом.	2		2		2	
<b>4 семестр:</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.	Лыжная подготовка	2		2		2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 2.1.	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами	2		2		2	
Тема 2.2.	Упражнения с собственным весом	2		2		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1.	Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	4		4		4	

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

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

Тема 4.1.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2		2		2	
Тема 4.2.	Строевая, физическая подготовка.	2		2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160</b>		<b>160</b>		<b>160</b>	

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

Наименование разделов и тем	Объём ОП	№ учебн. занятий	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	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 – 34 часа, из них: ПЗ – 34 часа.						
Раздел 1. Основы физической культуры				2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ 1, ОИ 2 ДИ 1 ДИ 2 ИР 1- 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. Общая физическая подготовка				2		
Тема 2.1. Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения.	2	Практические занятия		2		
		2	Построения в колонны, шеренгу, повороты, различные виды ходьбы (змейкой, перестроение в 1-2 колонны), общеразвивающие упражнения на месте и в ходьбе.	2		
Раздел 3. Легкая атлетика				10		
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
		3	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		

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

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок			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.		У2, У4	инвентарь
<b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		10	<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
<b>Тема 4.4.</b> Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		11	<b>Техника владения баскетбольным мячом.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2		
<b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		12	<b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без	2		

			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			
<b>Тема 4.6.</b> Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		13	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной игре.	2		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>				<b>8</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, Д31	ДИ 1 тренажеры
		14	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b> как способ развития гармоничного тела. Выполнение упражнений легкоатлетической гимнастики: силовые, аэробные, статические упражнения, растяжка. Регулирование нагрузки с помощью отягощения, увеличения количества повторов в подходе или скорости их выполнения.	2		
		15	Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2		
<b>Тема 5.2</b> Упражнения на блочных тренажерах.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, Д31	ДИ 1 тренажеры
		16	<b>Упражнения на блочных тренажерах.</b> Блочные тренажеры — это универсальные конструкции, рассчитанные на работу с начинающими и опытными бодибилдерами. 1.Тяга вертикального или горизонтального блока к груди 2. Т-образная тяга (для проработки мышц спины) 3. Жим руками (в любых вариациях)	2		



			4. Жим ногами 5. Приседания в гак-машине 6. Французский жим на «блоке» (лежа/сидя/стоя) 7. Сгибание туловища на блочном тренажере 8. Голень (икры) в тренажере (сидя/стоя/в наклоне) 9. Сгибания ног лежа/стоя и разгибания ног сидя.			
Тема 5.3. Упражнения с собственным весом.	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ДИ 1
		17	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка включает в себя от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.	2		
4 семестр: объем ОП – 36 часов, из них: ПЗ – 36 часов.						
Раздел 1. Лыжная подготовка				2		
Тема 1.1. 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)).		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ОИ 1, ОИ 2 Лыжное оборудование
		18	<b>Лыжная подготовка:</b> классические, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. <i>Прыжки на лыжах с малого трамплина.</i> Лыжная подготовка: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <i>Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров, подвижные игры на коньках.</i>	2		
Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика				4		
Тема 2.1.		Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08,	ДИ 1

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	19	<b>Упражнения со свободными весами:</b> Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе. Становая тяга на прямых ногах.	2	31, 32, У1, У2	Спортивный инвентарь
<b>Тема 2.2.</b> Упражнения с собственным весом.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1
		20	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические упражнения удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.	2		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				<b>8</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		21	<b>Техника перемещений, стоек, 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		
		22	<b>Отработка тактики игры:</b> расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		

Тема 3.2. Волейбол. 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 Спортивный инвентарь
		23	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 3.3. Волейбол. Техника прямого нападающего удара	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		24	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 3.4. Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		25	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
Раздел 4. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов				6		
Тема 4.1. Профессионально значимые двигательные действия.	2	Практические занятия		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		26	Профессионально значимые двигательные действия. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища, статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая культура.	4	Практические занятия		4	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		27	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и	2		

			статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.			
		28	<b>Развитие психических качеств</b> - дисциплинированность, эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости.	2		
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>				<b>8</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
		29	<b>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2		
<b>Тема 5.2.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2
		30	<b>Техника бега по дистанции (беговой цикл).</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2		
		31	<b>Техника бега по пересеченной местности</b> (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2		
<b>Тема 5.3.</b> Эстафетный бег	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3
		32	<b>Эстафетный бег.</b> Способы передачи эстафетной палочки. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и	2		

			принимает эстафету левой рукой. Эстафета 4х100 метров,			
Раздел 6. Спортивные игры				6	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
Тема 6.1. Баскетбол. Тактика игры в защите	2	Практические занятия		2		
		33	Тактика игры в защите. 1) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 2) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		
Тема 6.2. Баскетбол. Двусторонняя игра	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		34	Двусторонняя игра. Применение все элементов изученного материала как теоретические так и практические в двусторонней игре.	2		
Тема 6.3. Волейбол. Стойки, перемещение по площадке.	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		35	Стойки, перемещение по площадке. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2		
5 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: ПЗ – 26 часов.						
Раздел 1. Общая физическая подготовка				2		
Тема 1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений	2	Практические занятия		2	ОК 06, 31, 32, У1	ОИ 1, ОИ 2
		36	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте (в кругу, в 2-3 шеренги) и в ходьбе.	2		
Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика				6		ДИ 1
Тема 2.1. Упражнения с собственным весом	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	
		37	Упражнения с собственным весом. Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические упражнения удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной	2		

			ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.			
<b>Тема 2.2.</b> Упражнения на блочных тренажерах.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 тренажеры
		38	<b>Упражнения на блочных тренажерах.</b> Блочные тренажеры — это универсальные конструкции, рассчитанные на работу с начинающими и опытными бодибилдерами. 1.Тяга вертикального или горизонтального блока к груди 2. Т-образная тяга (для проработки мышц спины) 3. Жим руками (в любых вариациях) 4.Жим ногами 5. Приседания в гак-машине 6. Французский жим на «блоке» (лежа/сидя/стоя) 7. Сгибание туловища на блочном тренажере 8. Голень (икры) в тренажере (сидя/стоя/в наклоне) 9. Сгибания ног лежа/стоя и разгибания ног сидя.	2		
<b>Тема 2.3.</b> Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 Спортивный инвентарь
		39	<b>Упражнения со свободными весами:</b> Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе. Становая тяга на прямых ногах.	2		
<b>Раздел 3. Военно-прикладная физическая подготовка</b>				<b>6</b>		

Тема 3.1. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	Практические занятия		2	ОК 06, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		40	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. *выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт; *построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них); *передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами); *размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).	2		
Тема 3.2. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	2	Практические занятия		2	ОК 02, 33, У1	ДИ 3
		41	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки. *преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; *специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений; *метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений); *контрольные упражнения на полосах препятствий. *Прыжки не опорные (простые) *Прыжки опорные.	2		
Тема 3.3. Строевая подготовка	2	Практические занятия		2	ОК 02, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		42	Строевая подготовка. Повороты, перестроения, передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта.	2		
Раздел 4. Спортивные игры				10		
Тема 4.1. Баскетбол. Штрафной бросок	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		43	Штрафной бросок *Штрафной бросок. *Сколько штрафных бросков в баскетболе. *Расположение игроков при штрафном броске в баскетболе.	2		

			*Техника выполнения штрафного броска в баскетболе.			
<b>Тема 4.2.</b> Настольный теннис.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
		44	Настольный теннис - это спортивная игра, которая способствует развитию ловкости, скорости, координации движений, выносливости, силы воли, стремительности. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи: Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок».	2	ОК 04, ОК 08, У1	ДИ 3 Спортивный инвентарь
<b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		45	<b>Тактика игры в защите и нападении.</b> 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1х1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		
<b>Тема 4.4.</b> Волейбол. Нападающий удар.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		46	<b>Нападающий удар.</b> Отработка техники прямого нападающего удара. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
<b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1,	ДИ 3 Спортивный
		47	<b>Учебная игра</b> с применением изученных положений.	2		



			Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		У2, У4	инвентарь
Раздел 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов				2		
Тема 5.1. Профессионально значимые двигательные действия.	2	Практические занятия		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		48	Профессионально значимые двигательные действия. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища, статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
6 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: ПЗ – 26 часов.						
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 – ИР 4
		49	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. Лыжная подготовка				8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4 Лыжное оборудование
Тема 2.1. Классические и переменные лыжные ходы.	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).		2		
		50	Классический ход и попеременные лыжные ходы. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			
Тема 2.2. Полуконьковый и	4	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2,	ДИ 4
		51	Полуконьковый и коньковый ход. Полуконьковый и	2		

коньковый ход.			коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.		ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	
	52	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров, подвижные игры на коньках.	2			
<b>Тема 2.3.</b> Прохождение дистанции до 5 км	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ДИ 4
		53	<b>Прохождение дистанций</b> до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)	2		
<b>Раздел 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Профессионально-прикладная физическая культура.	2	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		54	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.	2		
<b>Тема 3.2.</b> Профессионально значимые двигательные действия.	4	<b>Практические занятия</b>		4	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		55	<b>Профессионально значимые двигательные действия.</b> Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища.	2		
		56	Статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		

Раздел 4. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни				2		
Тема 4.1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2
		57	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья. Упражнение для формирования правильной осанки. Упражнение на силу мышц ног. Упражнения на силу мышц туловища. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса. Упражнение для косых мышц туловища. Комбинированное упражнение Упражнение на растягивание и подвижность позвоночника.	2		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				4		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговая тренировка	4	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, Д31	ДИ 1 тренажеры
		58	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. Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров.	2		
		59	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2		
Раздел 6. Спортивные игры				4		
Тема 6.1. Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2	Практические занятия.		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		60	Тактика игры в защите и нападение. 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1х1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите:			

			- действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.			
Тема 6.2. Волейбол. Учебная игра.	2	Практические занятия.		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		61	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		
7 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: ПЗ – 20 часов.						
Раздел 1. Лёгкая атлетика				8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
Тема 1.1. Техника бега на разные дистанции	2	Практические занятия.		2		
		62	<b>Техника бега на разные дистанции</b> Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс).	2		
Тема 1.2. Преодоление полосы препятствий	2	Практические занятия.		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
		63	<b>Преодоление полосы препятствий</b> преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений; метание гранат на точность; контрольные упражнения на полосах препятствий.	2		
Тема 1.3. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности	2	Практические занятия.		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
		64	<b>Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</b> Бег по прямой и виражу, равномерный, переменный, повторный шаг, на стадионе и пересеченной местности.	2		

<b>Тема 1.4.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
		65	<b>Техника бега на длинные дистанции.</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2		
<b>Раздел 2. Военно-прикладная физическая подготовка</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		66	<b>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</b> *выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт; *построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них); *передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами); *размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).	2		
<b>Тема 2.2.</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		67	<b>Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.</b> *преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; *специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений; *метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений); *контрольные упражнения на полосах препятствий. *Прыжки не опорные (простые) *Прыжки опорные	2		
<b>Тема 2.3.</b> Строевая, подготовка.	<b>2</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	ОК 06, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		68	<b>Строевая подготовка.</b> Повороты, перестроения,	2		

			передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта.			
Раздел 3. Спортивные игры				6		
Тема 3.1. Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2	Практические занятия.		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		69	Тактика игры в защите и нападение. 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1х1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		
Тема 3.2. Волейбол. Подача и прием мяча.	2	Практические занятия.		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		70	Подача и прием мяча. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2		
Тема 3.3. Волейбол. Учебная игра.	2	Практические занятия.		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		71	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
8 семестр: объем ОП – 18 часов, из них: ПЗ – 18 часов.						
Раздел 1. Общая физическая подготовка				2		
Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения	2	Практические занятия.		2	ОК 06, 31, 32, У1	ОИ 1, ОИ 2
		72	Общеразвивающие упражнения на месте (в кругу, в 2-3 шеренги) и в ходьбе.	2		
Раздел 2. Лыжная подготовка				4		

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

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

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



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

№ разделов, тем	Наименование разделов, тем	Учебная нагрузка обучающихся, ч.					
		Объем ОП	Самостоят. работа	С преподавателем			
				Всего	В том числе		
					Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия
1 семестр:							
Раздел 1.	Основы физической культуры	2		2	2		
Тема 1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2	2		
Раздел 2.	Общая физическая подготовка	2	2				
Тема 2.1.	Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения.	2	2				
Раздел 3.	Легкая атлетика	10	10				
Тема 3.1.	Бег на короткие дистанции.	4	4				
	Прыжок в длину с места						
Тема 3.2.	Бег на длинные дистанции	4	4				
Тема 3.3.	Прыжок в длину с разбега.	2	2				
Раздел 4.	Спортивные игры	12	12				
Тема 4.1.	Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	2				
Тема 4.2.	Баскетбол. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	2				
Тема 4.3	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	2				
2 семестр:							
Тема 4.4.	Баскетбол. Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом	2	2				
Тема 4.5.	Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2				
Тема 4.6.	Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	2				
Раздел 5.	Легкоатлетическая гимнастика	8	8				
Тема 5.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	4				
Тема 5.2	Упражнения на блочных тренажерах.	2	2				
Тема 5.3	Упражнения с собственным весом.	2	2				
Раздел 1.	Лыжная подготовка	2	2				
Тема 1.1.	Лыжная подготовка	2	2				
Раздел 2.	Легкоатлетическая гимнастика	4	4				
Тема 2.1.	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами	2	2				
Тема 2.2.	Упражнения с собственным весом	2	2				

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

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

<b>Раздел 3.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				
Тема 3.1.	Профессионально-прикладная физическая культура.	4	4				
Тема 3.2.	Комплексы упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	4	4				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
Тема 4.1.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	2				
Тема 4.2.	Строевая, физическая подготовка.	2		2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160</b>		<b>154</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	

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

Наименование разделов и тем	Объём ОП	№ учебн. занятий	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК, знаний, умений, формированию которых способствует элемент программы	Материальное и информационное обеспечение занятий
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, СР – 18 часов						
Раздел 1. Основы физической культуры				2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ 1, ОИ 2 ДИ 1 ДИ 2 ИР 1- 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. Общая физическая подготовка				2		
Тема 2.1. Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 06, 31, 32, У1,	ОИ 1, ОИ 2
		2	Построения в колонны, шеренгу, повороты, различные виды ходьбы (змейкой, перестроение в 1-2 колонны), общеразвивающие упражнения на месте и в ходьбе.	2		
Раздел 3. Легкая атлетика				10		
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с	4	Самостоятельная работа обучающихся		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
		3	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		

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

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок			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.		У2, У4	инвентарь
<b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
10		<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2			
<b>2 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов</b>						
<b>Тема 4.4.</b> Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
11		<b>Техника владения баскетбольным мячом.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2			
<b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
12		<b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в	2			

			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			
Тема 4.6. Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		13	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		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				8		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	Самостоятельная работа обучающихся		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ДИ 1 тренажеры
		14	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.	2		
		15	Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2		
Тема 5.2 Упражнения на блочных тренажерах.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ДИ 1 тренажеры
		16	Упражнения на блочных тренажерах. Блочные тренажеры — это универсальные конструкции, рассчитанные на работу с начинающими и опытными бодибилдерами. 1.Тяга вертикального или горизонтального блока к груди 2. Т-образная тяга (для проработки мышц спины)	2		



			3. Жим руками (в любых вариациях) 4. Жим ногами 5. Приседания в гак-машине 6. Французский жим на «блоке» (лежа/сидя/стоя) 7. Сгибание туловища на блочном тренажере 8. Голень (икры) в тренажере (сидя/стоя/в наклоне) 9. Сгибания ног лежа/стоя и разгибания ног сидя.			
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения с собственным весом.	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, ДЗ1	ДИ 1
		17	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка включает в себя от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.	2		
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>				2		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	2	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, ДЗ2, ДЗ3	ОИ 1, ОИ 2 Лыжное оборудование
		18	<b>Лыжная подготовка:</b> классические, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. <i>Прыжки на лыжах с малого трамплина.</i> Лыжная подготовка: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <i>Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров, подвижные игры на коньках.</i>	2		
<b>Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика</b>				4		

<b>Тема 2.1.</b> Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 Спортивный инвентарь
		19	<b>Упражнения со свободными весами:</b> Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе. Становая тяга на прямых ногах.	2		
<b>Тема 2.2.</b> Упражнения с собственным весом.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1
		20	<b>Упражнения с собственным весом.</b> Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические упражнения удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.	2		
3 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов						
Раздел 3. Спортивные игры				8		
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	Самостоятельная работа обучающихся		4	31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		21	<b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		
		22	<b>Отработка тактики игры:</b> расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники	2		

			владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.			
Тема 3.2. Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		23	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 3.3. Волейбол. Техника прямого нападающего удара	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		24	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 3.4. Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2 Спортивный инвентарь
		25	Приём контрольных нормативов по волейболу: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
Раздел 4. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов				6		
Тема 4.1. Профессионально значимые двигательные действия.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		26	Профессионально значимые двигательные действия. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища, статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
Тема 4.2. Профессионально-	4	Самостоятельная работа обучающихся		4	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		27	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		

прикладная физическая культура.			(ППФП) - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.					
		28	Развитие психических качеств - дисциплинированность, эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости.	2				
Раздел 5. Лёгкая атлетика				8				
Тема 5.1. Техника бега на короткие дистанции	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2		
		29	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				
Тема 5.2. Техника бега на длинные дистанции	2	Самостоятельная работа обучающихся		4	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2		
		30	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2				
4 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов								
	2	31	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	2				

			м, без учета времени.			
Тема 5.3. Эстафетный бег	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3
		32	Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Эстафета 4х100 метров,	2		
Раздел 6. Спортивные игры				6	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
Тема 6.1. Баскетбол. Тактика игры в защите	2	Самостоятельная работа обучающихся		2		
		33	Тактика игры в защите. 1) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 2) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		
Тема 6.2. Баскетбол. Двусторонняя игра	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		34	Двусторонняя игра. Применение все элементов изученного материала как теоретические так и практические в двусторонней игре.	2		
Тема 6.3. Волейбол. Стойки, перемещение по площадке.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		35	Стойки, перемещение по площадке. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2		
Раздел 1. Общая физическая подготовка				2		
Тема 1.1. Комплекс общеразвивающих	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 06, 31, 32, У1	ОИ 1, ОИ 2
		36	Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс	2		

упражнений			общеразвивающих упражнений на месте (в кругу, в 2-3 шеренги) и в ходьбе.			
Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика				6		ДИ 1
Тема 2.1. Упражнения с собственным весом	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	
		37	Упражнения с собственным весом. Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми упражнений. Каждое упражнение выполняется в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические упражнения удерживаются от 30 до 60 секунд: воздушные приседания, выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, плиометрические выпады, выпады вбок, планка, скалолаз, удержание ног.	2		
Тема 2.2. Упражнения на блочных тренажерах.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 тренажеры
		38	Упражнения на блочных тренажерах. Блочные тренажеры — это универсальные конструкции, рассчитанные на работу с начинающими и опытными бодибилдерами. 1.Тяга вертикального или горизонтального блока к груди 2. Т-образная тяга (для проработки мышц спины) 3. Жим руками (в любых вариациях) 4.Жим ногами 5. Приседания в гак-машине 6. Французский жим на «блоке» (лежа/сидя/стоя) 7. Сгибание туловища на блочном тренажере 8. Голень (икры) в тренажере (сидя/стоя/в наклоне) 9. Сгибания ног лежа/стоя и разгибания ног сидя.	2		
Тема 2.3. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ДИ 1 Спортивный инвентарь
		39	Упражнения со свободными весами: Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе. Становая тяга на прямых ногах.	2		
Раздел 3. Военно-прикладная физическая подготовка				6		

Тема 3.1. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 06, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		40	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. *выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчёт; *построения и перестроения (умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них); *передвижения (упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами); *размыкания и смыкания (способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).	2		
5 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов						
Тема 3.2. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 02, 33, У1	ДИ 3
		41	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки. *преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; *специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений; *метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений); *контрольные упражнения на полосах препятствий. *Прыжки не опорные (простые) *Прыжки опорные.	2		
Тема 3.3. Строевая подготовка	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 02, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		42	Строевая подготовка. Повороты, перестроения, передвижение, маршировка на месте в шаге, сдача рапорта.	2		
Раздел 4. Спортивные игры				10		
Тема 4.1. Баскетбол. Штрафной бросок	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		43	Штрафной бросок *Штрафной бросок. *Сколько штрафных бросков в баскетболе.	2		

			*Расположение игроков при штрафном броске в баскетболе. *Техника выполнения штрафного броска в баскетболе.			
<b>Тема 4.2.</b> Настольный теннис.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
		44	Настольный теннис - это спортивная игра, которая способствует развитию ловкости, скорости, координации движений, выносливости, силы воли, стремительности. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи: Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок».	2	ОК 04, ОК 08, У1	ДИ 3 Спортивный инвентарь
<b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		45	<b>Тактика игры в защите и нападение.</b> 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча; - атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1х1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.	2		
<b>Тема 4.4.</b> Волейбол. Нападающий удар.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1, У2, У4	ДИ 3 Спортивный инвентарь
		46	<b>Нападающий удар.</b> Отработка техники прямого нападающего удара. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
<b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35 У1,	ДИ 3 Спортивный
		47	<b>Учебная игра</b> с применением изученных положений.	2		



			Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		У2, У4	инвентарь
Раздел 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов				2		
Тема 5.1. Профессионально значимые двигательные действия.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		48	Профессионально значимые двигательные действия. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди, развития силы мышц туловища, статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				2		
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 33, 34, У1	ОИ 1, ОИ 2 ДИ 1 ДИ 2 ИР 1 – ИР 4
		49	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. Лыжная подготовка				8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4 Лыжное оборудование
Тема 2.1. Классические и переменные лыжные ходы.	2	Самостоятельная работа обучающихся. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).		2		
		50	Классический ход и попеременные лыжные ходы. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			
6 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов						

<b>Тема 2.2.</b> Полуконьковый и коньковый ход.	<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4 Лыжное оборудование
		51	<b>Полуконьковый и коньковый ход.</b> Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2		
		52	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Катание на коньках: посадка и техника падений, техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту, разгон, торможение, техника и тактика бега по дистанции, пробегание дистанции до 500 метров, подвижные игры на коньках.	2		
<b>Тема 2.3.</b> Прохождение дистанции до 5 км	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4 Лыжное оборудование
		53	<b>Прохождение дистанций</b> до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)	2		
<b>Раздел 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Профессионально-прикладная физическая культура.	<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		54	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.	2		
<b>Тема 3.2.</b> Профессионально значимые двигательные	<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		55	<b>Профессионально значимые двигательные действия.</b> Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук, развития мышц плечевого пояса и груди,	2		

действия.			развития силы мышц туловища.			
		56	Статической выносливости мышц пальцев и кистей рук, с отягощением для укрепления мышц ног.	2		
Раздел 4. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни				2		
Тема 4.1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ОИ 1, ОИ 2
		57	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья. Упражнение для формирования правильной осанки. Упражнение на силу мышц ног. Упражнения на силу мышц туловища. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса. Упражнение для косых мышц туловища. Комбинированное упражнение Упражнение на растягивание и подвижность позвоночника.	2		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				4		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговая тренировка	4	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, У3, ДУ1, Д31	ДИ 1 тренажеры
		58	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. Выполнение упражнений на тренажерах. Техника коррекции фигуры при помощи легкоатлетической гимнастики и тренажеров.	2		
		59	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2		
Раздел 6. Спортивные игры				4		
Тема 6.1. Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 3 Лыжное оборудование
		60	Тактика игры в защите и нападение. 1) индивидуальные действия в нападении: - действия нападающего без мяча;			

		- атакующие действия на своей позиции; - атакующие действия 1х1. 2) командные действия в нападении: - позиционное нападение; - быстрый отрыв. 3) индивидуальные действия в защите: - действия против нападающего без мяча; - при опеке нападающего, владеющим мячом; - противодействие дриблингу. 4) командные действия в защите: - взаимодействие двух игроков защиты; - взаимодействие трех игроков защиты; - при защите в численном меньшинстве.				
7 семестр: объем ОП – 20 часов, из них: СР – 20 часов.						
Тема 6.2. Волейбол. Учебная игра.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, 35, У1, У2, У4	ДИ 3 Лыжное оборудование
		61	Учебная игра с применением изученных положений. Оработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		
Раздел 1. Лёгкая атлетика				8	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
Тема 1.1. Техника бега на разные дистанции	2	Самостоятельная работа обучающихся		2		
		62	<b>Техника бега на разные дистанции</b> Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс).	2		
Тема 1.2. Преодоление полосы препятствий	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2	ОИ 1, ОИ 2
		63	<b>Преодоление полосы препятствий</b> преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений; метание гранат на точность; контрольные упражнения на полосах препятствий.	2		
Тема 1.3.	2	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 04, ОК 08,	ОИ 1, ОИ 2

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

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

Общеразвивающие упражнения		72	Общеразвивающие упражнения на месте (в кругу, в 2-3 шеренги) и в ходьбе.		2	У1	
Раздел 2. Лыжная подготовка					4		
Тема 2.1. Передвижение по пересеченной местности.	2	Самостоятельная работа обучающихся			2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4
		73	Передвижение по пересеченной местности: одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		2		
Тема 2.2 Преодоление дистанции до 5 км	2	Практические занятия.			2	ОК 04, ОК 08, 31, 32, У1, У2, ДУ2, ДУ3, Д32, Д33	ДИ 4
		74	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		2		
Раздел 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов					8		
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая культура.	4	Самостоятельная работа обучающихся			4	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		75	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. развития качеств - общей выносливости и статической выносливости;		2		
		76	преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.		2		
Тема 3.2. Комплексы	4	Самостоятельная работа обучающихся			2	ОК 02, ОК 08, ОК 03, 33, У1	ОИ 1, ОИ 2
		77	Комплексы упражнений для формирования		2		

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

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

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



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

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

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

Оборудование и оснащение:

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

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

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

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

##### **Основные источники:**

1. 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: 27.05.2025). – 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: 27.05.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Карасёва, Т.В. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1912982> (дата обращения: 27.05.2025). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. — ISBN 978-5-16-015719-1. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 27.05.2025).

– Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: <http://www.dmps-kuzbass.ru/> (дата обращения: 27.05.2025).
2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 27.05.2025).
3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 27.05.2025).
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: 27.05.2025).

#### **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 студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. <b>Аэробика (девушки)</b>

	<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)	Код ы ОК (из ФГОС СПО)	Критерии оценки целевых ориентиров воспитания обучающихся
<b>ЦО 1</b> Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.	<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>
<b>ЦО 2</b> Сознательный 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	<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-	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать значимость своей профессии;</li> <li>– применять стандарты антикоррупционного</li> </ul>

политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.		поведения – демонстрация активного гражданского участия в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.
<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>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения
<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>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения – демонстрация опыта гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах.
<b>ЦО 7</b> Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.	<b>ОК 06</b>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения – демонстрация осознания своей национальной, этнической принадлежности, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу
<b>ЦО 8</b> Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.	<b>ОК 06</b>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения – демонстрация осознания причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийской идентичности
<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>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения – проявление деятельное ценностного отношения к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.
<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>	– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе – описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения – проявление уважения к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающим их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности
<b>ЦО 11</b> Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным	<b>ОК 06</b>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного

ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.		поведения – проявление приверженности традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
<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>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения; – 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.
<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.	<b>ОК 06</b>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения – демонстрация понимания ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
<b>ЦО 14</b> Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности	<b>ОК 06</b>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения – ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности
<b>ЦО 15</b> Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России	<b>ОК 06</b>	– описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения – демонстрация сформированности представлений о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России
<b>ЦО 16</b> Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия	<b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b>	– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, – проявлять толерантность в рабочем коллективе – описывать значимость своей профессии; – применять стандарты антикоррупционного поведения; – выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия
<b>ЦО 17</b> Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и	<b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b>	– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять

поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние		<p>толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <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 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>
<b>ЦО 21</b> Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде	<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>

		– соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде
<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	<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>
<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	<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>– 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>
<b>ЦО 24</b> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния 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 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),	<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</li> </ul>

эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях		<p>профессии</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> Использующий 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, страны	<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> <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 интересные профессиональные темы;</li> <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> </ul>

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

		<ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><b>ЦО 30</b> Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества</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>– 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</li> </ul>

		<p>действия (текущие и планируемые);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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</li> </ul>

		<p>своей профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>– 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> <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</li> </ul>

		<p>темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><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</p>	<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>
<p><b>ЦО 34</b> Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды</p>	<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>– выражение деятельного неприятия действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды</li> </ul>
<p><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</p>	<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,</li> </ul>

		бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве
<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 познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки	<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 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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере 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 навыков критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности</li> </ul>
<b>ЦО 40</b> Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>ОК 01 ОК 02 ОК 04</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> <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</li> </ul>



		<p>средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><b>ЦО 41</b> Используя современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p><b>ОК 02</b></p>	<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>
<p><b>ЦО 42</b> Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ОК 02</b></p>	<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 развития и применения навыков наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях</li> </ul>

		познания, исследовательской и профессиональной деятельности
--	--	---