

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский техникум питания и торговли»		
Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 (п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 7.5, 8.2.3, 8.4, 8.5)	Редакция № 1 Изменение № 0	Лист 1 из 26
		Экз. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


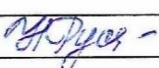
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

38.02.07. Банковское дело

г. Ульяновск 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07. Банковское дело (Приказ Минпросвещения России от 14.11.2023г. №856 ПОП Утверждено 09.09.2024г. №119)

<i>РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</i>	<i>УТВЕРЖДАЮ</i>
<i>на заседании МК УГПС 38.00.00. «Экономика и управление» Председатель МК</i>	<i>Заместитель директора по научно-методической работе</i>
 <i>Т.Н.Еграшкина</i>	 <i>Н. С. Русецкая</i>
<i>Протокол №1 от 28.08.2025 г</i>	<i>28.08.2025 г</i>

РЕЦЕНЗЕНТ: Начальник управления прямых продаж ПАО Сбербанк В.Г. Абянова

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

РАЗРАБОТЧИК: Преподаватель физической культуры Масеева Р.И

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.00.00.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07. Банковское дело

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умения	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	У.04.01	- организовывать работу коллектива и команды;	Зн.04.01	- психологические основы деятельности коллектива,
	У.04.02	- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Зн.04.02	- психологические особенности личности;
			Зн.04.03	- основы проектной деятельности;
ОК 08	У.08.01	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности	Зн.08.01	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
			Зн.08.02	- основы здорового образа жизни;
	У.08.02	- поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Зн.08.03	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
			Зн.08.04	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины, в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 04, ОК.08; инвариантные целевые ориентиры ЦОФВ.1, ЦОФВ.2, ЦОФВ.3, ЦОФВ.4, ЦОФВ.5, ЦОФВ.6, ЦОФВ.7, ЦОПТВ 5,

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО	
ЦО	Целевые ориентиры
ЦОФВ	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦОФВ.1.	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.
ЦОФВ.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе

	безопасного поведения в информационной среде.
ЦОФВ.3.	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦОФВ.4.	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.
ЦОФВ.5.	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦОФВ.6	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.
ЦОФВ.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦОПТВ	Профессионально-трудовое воспитание
ЦОПТВ.5.	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Общие	Инвариантные целевые ориентиры	Дисциплинарные
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):</p> <p>осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в</p>	<p>ЦОФВ.1. 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</p> <p>ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>

	<p>построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<p>условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p>	
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими 	<p>ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

	<p>работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ЦОФВ.7. Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p>	<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	--	---

Программа учебной дисциплины может быть реализована в том числе и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и включает следующие задания: составление комплексов упражнений на развитие двигательных способностей, презентаций по правилам соревнований по изучаемым видам программы; подготовка кроссвордов. Проведение практических занятий могут варьироваться в связи с изменениями погодных условий и материально-технической базы, теоретические занятия проводятся перед изучением новой темой практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе	160
теоретическое обучение	0
практические занятия	
Самостоятельная работа ¹	0
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Практический раздел		160	
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	34	ОК4, ОК8, ЦОФВ 1
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»		
	7. Прыжки в высоту способами: перешагивания, перекидной.		
	В том числе, практических занятий	34	
	Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	
	Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции	1	
	Развитие скоростных способностей. Бег 30м	1	
	Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	Обучение технике бега по дистанции. Развитие скоростно- силовых способностей	1	
	Обучение технике стартового разгона при беге на короткие дистанции	1	
	Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивания»	1	
	Обучение технике финиширования при беге на короткие дистанции	1	
	Обучение технике прыжков в высоту способом «перекидной»	1	

	Обучение тактики бега на короткие дистанции.	1	
	Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
	Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег 100 м	1	
	Развитие скоростно- силовых способностей	1	
	Обучение технике эстафетного бега	1	
	Обучение технике бега по прямой с различной скоростью	1	
	Обучение технике эстафетного бега. Бег 4*100	1	
	Обучение технике бега по виражу. Развитие координационных способностей	1	
	Обучение технике эстафетного бега. Бег 4*400	1	
	Закрепление техники низкого старта при беге на короткие дистанции	1	
	Закрепление техники стартового разгона. Развитие скоростной выносливости	1	
	Обучение технике бега на средние дистанции	1	
	Обучение тактике бега на средние дистанции	1	
	Закрепление техники финиширования, техники бега по прямой и виражу с различной скоростью	1	
	Обучение технике высокого старта при беге на средние и длинные дистанции	1	
	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м	1	
	Обучение технике бега на длинные дистанции	1	
	Обучение технике двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции на стадионе. 6 мин. бег	1	
	Обучение тактике бега на длинные дистанции	1	
	Развитие общей выносливости. Беседа о понимании ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей на тему: «Лучшие легкоатлеты России»	1	
	Обучение технике кроссового бега	1	
	Закрепление техники высокого старта при беге на средние и длинные дистанции	1	
	Обучение тактике кроссового бега	1	
	Закрепление техники двигательных действий при беге на средние и длинные дистанции по пересечённой местности. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	
Тема 2. Гимнастика с использованием	Содержание учебного материала	30	ОК4, ОК8, ЦОФВ 4
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		

м гимнастически х упражнений и гимнастически х снарядов	3. Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивными мячами.		
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	6. Упражнения для коррекции зрения		
	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий	30	
	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых построений, перестроений.	1	
	Разучивание комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием веса собственного тела	1	
	Разучивание комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием утяжелителей	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей человека: ловкость в подвижных играх различной интенсивности, упражнения на внимание	1	
	Разучивание комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием перекладины и гимнастической стенки	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей человека: гибкость. Сдача нормативов (наклон вперед)	1	
	Закрепление комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием веса собственного тела, перекладины (лазание по канату)	1	
	Развитие двигательных способностей: координационных способностей (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).	1	
	Закрепление комплекса силовых упражнений на плечевой пояс с использованием утяжелителей и гимнастической стенки	1	
	Развитие двигательных способностей: гибкость (упражнения для коррекции нарушений осанки).	1	
	Разучивание техники упражнений на мышцы брюшного пресса	1	
	Развитие силовой выносливости. Сдача нормативов (сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа)	1	
	Разучивание техники упражнений на мышцы ног	1	
	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. Беседа о вреде вредных привычек		
	Развитие двигательных способностей. Упражнения для коррекции зрения	1	
	Разучивание комплекса силовых упражнений на мышцы брюшного пресса	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей человека: скоростно-силовых способностей в подвижных играх различной интенсивности	1	
	Разучивание комплекса силовых упражнений на мышцы ног	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей человека: координационных способностей в подвижных играх различной интенсивности	1	
	Разучивание комплекса силовых упражнений на мышцы спины	1	
	Развитие двигательных способностей: силовых. Сдача нормативов (сгибание и разгибание рук из положения в висе на перекладине)	1	
	Разучивание техники ОРУ без предметов	1	
	Развитие двигательных способностей: гибкость	1	
	Разучивание техники ОРУ с предметами	1	
	Развитие двигательных способностей: координационных способностей	1	
	Разучивание техники ОРУ в парах с партнером	1	
	Развитие двигательных способностей: ловкость	1	
	Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами	1	
	Развитие двигательных способностей: силовых	1	
	Разучивание комплекса ОРУ с предметами	1	
	Развитие двигательных способностей: скоростно- силовых	1	
Тема 3. Виды спорта (по выбору).	Содержание учебного материала	32	ОК4, ОК8, ЦОФВ 7.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе, практических занятий	32	
	Аэробика и ритмическая гимнастика (девушки)	16	
	Правила техники безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Разучивание техники выполнения отдельных элементов: основные виды перемещений, базовые шаги, движения руками	1	
	Разучивание техники выполнения отдельных элементов: базовые шаги с движениями руками; техника выполнения движений в степ-аэробике: общая	1	

характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ, основные исходные положения, движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики; Защита презентаций на тему: «Техника выполнения движения в степ-аэробике».		
Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание	1	
Разучивание комбинации степ-аэробики	1	
Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности	1	
Разучивание комплекса упражнений стретчинг-аэробики	1	
Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений	1	
Разучивание комплекса упражнений в шейпинге	1	
Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	1	
Разучивание комбинации пилатеса	1	
Разучивание техники выполнения отдельных элементов: техника выполнения движений ритмической гимнастики	1	
Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики	1	
Закрепление техники выполнения отдельных элементов и комбинации степ-аэробики	1	
Закрепление техники выполнения отдельных элементов и комбинации стретчинга	1	
Закрепление техники выполнения отдельных движений ритмической гимнастики	1	
Выполнение комплекса упражнений в шейпинге на результат	1	
Атлетическая гимнастика (юноши)	16	
Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с использованием веса собственного тела	1	
Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с использованием веса собственного тела для развития основных мышечных группы	1	
Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с отягощениями: упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения	1	

упражнения, количества повторений		
Развитие силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач	1	
Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений с отягощениями: техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений	1	
Развитие двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп	1	
Закрепление техники выполнения упражнений атлетической гимнастики	1	
Развитие двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп	1	
Разучивание круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: силы основных мышечных групп	1	
Закрепление техники выполнения упражнений с использованием веса собственного тела	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины	1	
Разучивание комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: круговая тренировка	1	
Закрепление техники выполнения упражнений с отягощениями	1	
Закрепление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений	1	
Акробатика	16	
Правила техники безопасности на занятиях акробатикой. Разучивание техники акробатических элементов (равновесия, стойки, перевороты, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа)	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: силы	1	
Разучивание техники акробатических элементов (кувырки вперед и назад, амплитудные махи ногами)	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые	1	
Защита презентаций на тему: «Развитие силовых способностей при выполнении		

	общеразвивающих упражнений в парах»		
	Разучивание техники акробатических элементов (падение в упор лежа, стойки, мостик, подскоки)	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: координационные	1	
	Разучивание дополнительных элементов акробатики: перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: гибкости	1	
	Разучивание комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: ловкости	1	
	Закрепление техники акробатических элементов	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: гибкости	1	
	Разучивание индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: координационные	1	
	Защита и показ комплекса упражнений для развития основных мышечных групп.		
	Закрепление комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам акробатической комбинации	1	
Тема 4. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	32	ОК4, ОК8, ЦОФВ 1
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий	32	
	4.1. Баскетбол	10	
	Правила игры, судейство, жесты. Разучивание техники двигательных действий: перемещений: шагом, бегом, бегом с изменением направления движения, приставными шагами, спиной вперед	1	
	Разучивание техники двигательных действий: ведения мяча: левой и правой рукой; с переводом из правой в левую руку и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения; передачи мяча: двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении).	1	
	Разучивание техники двигательных действий: броски мяча по кольцу: штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке	1	
	Развитие скоростной выносливости в процессе занятий спортивными играми.	1	

Разучивание тактических приёмов игры в нападении	1	
Тренировочные игры в процессе командных и индивидуальных действий игроков в защите и нападении	1	
Разучивание тактических приёмов игры в защите Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Оформление и защита презентаций на тему: «Великие баскетболисты России»	1	
Закрепление и совершенствование технико-тактических приёмов игры в баскетбол Двусторонние игры на счёт	1	
Закрепление техники двигательных действий: ведения мяча: левой и правой рукой; с переводом из правой в левую руку и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения; передачи мяча: двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении). Воспитание быстроты в процессе перемещения по площадке, ведения мяча, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола	1	
Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам приёмов игры	1	
4.2. Волейбол	12	
Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры, судейство, жесты	1	
Разучивание техники двигательных действий: стойки в волейболе, перемещение по площадке	1	
Разучивание технических приёмов игры: передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах.	1	
Развитие двигательных способностей: координационных способностей	1	
Разучивание техники двигательных действий: прием волейбольного мяча снизу двумя руками в парах	1	
Развитие двигательных способностей: скоростно-силовых Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оформление и защита докладов на тему «Волейбол как средство сохранения и укрепления здоровья»	1	
Разучивание техники двигательных действий: подачи волейбольного мяча	1	
Тренировочные игры: групповые и командные действия игроков. Взаимодействие	1	

	игроков		
	Разучивание тактических приёмов игры в нападении: нападающие удары, расстановка игроков	1	
	Двусторонние игры на счёт: учебная игра Защита презентаций на тему: «Развитие быстроты в волейболе»	1	
	Разучивание тактических приёмов игры в защите: блокирование нападающего удара, страховка у сетки	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	1	
	4.3. Футбол	10	
	Правила игры, судейство, жесты. Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: перемещение по полю	1	
	Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: ведение мяча, передачи мяча	1	
	Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: удары по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой, приём мяча: ногой, головой	1	
	Развитие координации движений в процессе занятий спортивными играми	1	
	Разучивание техники двигательных действий, технических приёмов игры: удары по воротам, обманные движения, обводка соперника, отбор мяча, техника игры вратаря	1	
	Развитие быстроты в процессе занятий спортивными играми Защита презентаций на тему: «Влияние техники и тактики на ход игры в футболе»	1	
	Разучивание техники двигательных действий, тактических приёмов игры: тактика защиты, тактика нападения.	1	
	Тренировочные игры в процессе командных и индивидуальных действий игроков в защите и нападении.	1	
	Закрепление технических и тактических приёмов игры: тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия), техника и тактика игры вратаря, взаимодействие игроков	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	1	
Тема 5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	30	ОК4, ОК8, ЦОФВ 6
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	В том числе, практических занятий	30	

Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук без предметов, с предметами	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: общей выносливости	1	
Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук с отягощениями, с использованием веса собственного тела	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: силовой выносливости 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.	1	
Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: силы	1	
Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющие мышцы груди без предметов, с предметами	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: координационных	1	
Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющие мышцы груди с отягощениями, использованием веса собственного тела	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: посредством круговой тренировки.	1	
Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы груди	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: посредством выполнения общих развивающих физических упражнений Защита презентаций о средствах физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности на тему: «Роль физической активности в жизни специалиста банковского дела»	1	
Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса без предметов, с предметами	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: силовой выносливости	1	
Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса с отягощениями, использованием веса собственного тела	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: посредством круговой тренировки	1	
Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса	1	
Развитие двигательных качеств и способностей: гибкости.	1	

	Защита докладов на тему: «Развитие гибкости при выполнении общеразвивающих упражнений»		
	Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы ног без предметов, с предметами	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: прыгучести	1	
	Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы ног с отягощениями, использованием веса собственного тела	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых	1	
	Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы ног	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: ловкости	1	
	Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины без предметов, с предметами	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: посредством круговой тренировки	1	
	Защита и показ комплекса упражнений для развития основных мышечных групп.		
	Разучивание специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины с отягощениями, использованием веса собственного тела	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: общей выносливости	1	
	Закрепление специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины	1	
	Развитие двигательных качеств и способностей: силовой выносливости	1	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Для реализации программы дисциплины составлены договоры о сотрудничестве с организациями имеющие: оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Для спортивных игр

Щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, конус игровой.

Для гимнастики

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Для легкой атлетики

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Для общефизической подготовки

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней),

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований:

Весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Брусok отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и/или электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2020. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/943895>
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942696>
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/926242>
7. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942729>
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/939962>
9. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>
11. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>
12. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. —

Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.

13. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

14. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

15. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных

образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

Интернет- ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.rossport.ru>

<http://www.kalitva.ru/librory/referats/fizreferat/>

<http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349>

<http://www.ofizkulture.ru>

[http://www.ronl.ru-fizra i sport/21930.htm](http://www.ronl.ru-fizra_i_sport/21930.htm)

<http://max0506.ucoz.ru/dir/3>

<http://www.proshkolu.ru/>

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения²</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; психологических основ деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

Общая/ профессиональ ная компетенция	Инвариантные целевые ориентиры	Тип оценочных мероприятия
<p>ОК 04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>ЦОФВ.1. 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.</p> <p>ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p> <p>ЦОФВ.6. 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.</p> <p>ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p>	<p>защита реферата</p> <p>составление кроссворда</p> <p>контрольное тестирование</p> <p>составление комплекса упражнений</p> <p>тестирование</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ,</p> <p>сдача контрольных нормативов</p> <p>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>сдача нормативов ГТО</p>
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего</p>	<p>защита реферата</p> <p>составление кроссворда</p>

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>здоровья и здоровья других людей.</p> <p>ЦОФВ.2 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p> <p>ЦОФВ.6 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.</p> <p>ЦОФВ.7 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p>	<p>контрольное тестирование</p> <p>составление комплекса упражнений</p> <p>тестирование</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ,</p> <p>сдача контрольных нормативов</p> <p>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>сдача нормативов ГТО</p>
--	---	---

Оформить ПРАВИЛЬНО контроль и оценку ЦО. Вставить план внеурочной деятельности.

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО	Формы, методы формирования	Тип оценочных мероприятий
ЦОГВ. Гражданское воспитание		
ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и	Аукцион знаний направленный на выражение своей гражданской принадлежности (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе «Основные направления развития	Экспертная оценка высказываний, суждений о степени выраженности своей российской гражданской принадлежности (идентичности) в поликультурном, многонациональном

многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.	региональной экономики Ульяновской области»	и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе..
--	---	---