

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 19
		Экз. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ



СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

38.02.08 Торговое дело

г. Ульяновск 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.00.00.04 «Физическая культура» среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 «Торговое дело», утвержденного Приказом Мин. просвещения и воспитания России от 09.07.2023 № 548.

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

Преподаватель:

Рецензент: Территориальный управляющий АО «Тандер» О.П. Ключкова

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Описывать значимость своей специальности	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
		Значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	основы здорового образа жизни;
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		средства профилактики перенапряжения

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО	
ЦО	Целевые ориентиры
ЦОГВ	Гражданское воспитание
ЦОГВ.1.	Осознанно выражающий свою российскую гражданскую

	принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
ЦОГВ.2.	Сознающий 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.
ЦОПВ	Патриотическое воспитание
ЦОПВ.1.	Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
ЦОПВ.2.	Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.
ЦОДНВ	Духовно-нравственное воспитание
ЦОДНВ.3.	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
ЦОДНВ.4.	Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности
ЦОЭВ	Эстетическое воспитание
ЦОЭВ.3.	Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.
ЦОФВ	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.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
ЦОЭВ	Экологическое воспитание
ЦОЭВ.2.	Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды
ЦОЦНП	Ценности научного познания
ЦОЦНП.4.	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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	120
в т.ч. в форме практической подготовки	112
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	112
Самостоятельная работа	
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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	4	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. <i>Групповое обсуждение, направленное на осознанное выражение своей гражданской принадлежности (идентичности) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе «Физическая культура как многонациональный спорт».</i> Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	ОК 02, ОК 06, ЦОГВ.1., ЦОЦНП. 4., ЦОФВ 6, ЦОДНВ 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	3	
	<i>Дискуссия, ориентированная на выбор способов решения задач профессиональной</i>	1	

	<i>деятельности и применительно к различным контекстам «Как снизить риски для здоровья в подростковом возрасте» (бинарное занятие ОБЖ).</i>		
	<i>Обсуждение на предмет демонстрации и развития 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 «Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.»</i>	1	
	<i>Семинар, ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности «Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.»</i>	1	
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	12	
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. <i>Беседа о ведении здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</i>	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	11	
	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	1	
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	1	
	Коррекция пропорций и массы тела средствами физического воспитания.	1	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	1	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	1	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	1	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	1	

	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса <i>Защита творческих работ, ориентированные на создание устойчивой семьи и воспитание детей, принятие родительской ответственности (рисунки, презентации, плакаты, поделки) на тему: «Здоровье семьи в наших руках».</i>	1	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. <i>Беседа о значении личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья</i>	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		96	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	19	ОК 06 ОК 08 ЦОДНВ. 3. ЦОФВ.7. ЦОПВ.2.
	Практические занятия	19	
	Разучивание техники бега на короткие дистанции.	1	
	<i>Семинар, направленный на понимание и деятельностное выражение понимания ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения «Роль физической культуры в общекультурном развитии человека»</i>	1	
	Разучивание и закрепление техники бега на средние дистанции	1	
	<i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Условия профессиональной деятельности специалиста по торговому делу».</i>	1	
	<i>Обсуждение, направленное на осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность «О выступлении Российских атлетов на Олимпийских играх в Токио в 2021 году»</i>	1	
	Разучивание и закрепление техники бега на длинные дистанции.	1	
	Средства профилактики перенапряжения для специалиста по торговому делу.	1	
	Разучивание и закрепление техники бега по прямой и виражу на стадионе	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой	1	
	Разучивание и закрепление техники бега по пересечённой местности	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей. <u>Зачет.</u>	1	
	Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.	1	
	Разучивание и закрепление техники эстафетного бега	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств в процессе занятий	1	

	лёгкой атлетикой.		
	Разучивание и закрепление техники спортивной ходьбы	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.	1	
	Разучивание и закрепление техники прыжков в длину.	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	1	
	<i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «О лучших ульяновских легкоатлетах».</i>	1	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	13	ОК 06 ОК 08 ЦОФВ.5., ЦОФВ.7., ЦОФВ.3.
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Выполнение построений, перестроений.	1	
	Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений	1	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	1	
	<i>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания».</i>	1	
	<i>Деловая игра, ориентированная на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания быстроты».</i>	1	
	<i>Деловая игра, ориентированная на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Подвижные игры различной интенсивности»</i>	1	
	<i>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического,</i>	1	

	<i>эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Возрастная динамика развития физических качеств и способностей».</i>		
	<i>Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания силы»</i>	1	
	<i>Обсуждение проблемных вопросов, направленное на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств».</i>	1	
	<i>Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания выносливости».</i>	1	
	<i>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия»</i>	1	
	<i>Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания, гибкости, координационных»</i>	1	
Тема 2.3. Спортивные игры		64	
	Содержание учебного материала	16	
Тема 2.3.1 Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	1	ОК 06 ОК 08 ЦОФВ.7., ЦОЭВ.2., ЦОПВ.2., ЦОФВ.5., ЦОГВ.2.
	Практические занятия	15	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники перемещения по площадке, ведение мяча.	1	
	Выполнение передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча,	1	

	снизу, сбоку.	
	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Зачет	1
	Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1
	Тренировочные игры.	1
	<i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Роль физической культуры в профессиональном развитии человека».</i>	1
	<i>Дискуссия, направленная на выражение деятельностного неприятия действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды «Из чего сделать мяч?»</i>	1
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики игры в нападении.	1
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	1
	Отработка тактики игры в защите в баскетболе.	1
	Отработка тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.	1
	Выполнение защитных, контратакующих и нападающих тактических действий.	1
	Отработка тактики парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.	1
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры.	1
	Двусторонняя игра. <i>Обсуждение выступлений лучших российских команд, направленное на осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность</i>	1
Тема 2.3.2	Содержание учебного материала	11
Волейбол.	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	1
	Практические занятия	10
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники стойки, перемещений по площадке.	1
	Отработка действий подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1
	Отработка действий приёма мяча. Отработка действий передачи мяча.	1
	Отработка индивидуальных действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков	1

	Разучивание, закрепление и совершенствование расстановки игроков, тактики игры в защите, в нападении.	1
	Отработка нападающих ударов.	1
	Отработка блокирования нападающего удара.	1
	Отработка страховки у сетки.	1
	<i>Представление и защита устных сообщений, направленные на проявление деятельностного ценностного отношения к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам: «Национальные игры народов России»</i>	1
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры	1
	Взаимодействие игроков. Учебная игра	
Тема 2.3.3 Футбол.	Содержание учебного материала	13
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра	1
	Практические занятия	12
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники перемещений по полю, ведения мяча, передачи мяча.	1
	Отработка ударов по мячу ногой, головой.	1
	Отработка остановки мяча ногой.	1
	Приём мяча: ногой, головой.	1
	Удары по воротам.	1
	Обманные движения.	1
	Обводка соперника, отбор мяча.	1
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Зоны риска физического здоровья для специальности	1
	<i>Групповое обсуждение, направленное на осознание своего единства 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 «Лучшие Российские и Ульяновские игроки и команды».</i>	1
	Разучивания, закрепления и совершенствования тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	1

	Отработка техники и тактики игры вратаря	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Взаимодействие игроков. Учебная игра	1	
Тема 2.3.4 Бадминтон.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Разучивания, закрепления и совершенствования Отработка способов хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Отработка ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева	1	
	Взаимодействие игроков. <i>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Роль физической культуры в социальном развитии человека»</i>	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приёма волана. Освоение тактики игры в бадминтон	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Учебная игра	1	
	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
Тема 2.3.5 Настольный теннис	Разучивания, закрепления и совершенствования техники стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Отработка передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Отработка технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча	1	
	Двусторонняя игра	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования тактики игры, стили игры. Тактические комбинации. Отработка тактики одиночной и парной игры.	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Учебная игра	1	
	Тема 2.4 Гимнастика	4	
Тема 2.4.1. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	9	ОК 06 ОК 08 ЦОЭВ.3. ЦОПВ.1.
	Практические занятия	9	
	Отработка основных виды перемещений. Отработка базовых шагов, движений руками, базовых шагов с движениями руками. Выполнение техники движений в степ-аэробике: общая характеристика степ- аэробики, различные положения и виды платформ. Отработка основных исходных положения.	1	

	Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой для специалиста по торговому делу. <i>Семинар, направленный на понимание художественной культуры, как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, традиций в искусстве «Грация в искусстве»</i>	1	
	Отработка техники выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	1	
	Отработка техники выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	1	
	Отработка техники выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	1	
	Отработка специальных комплексов развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий	1	
	Отработка действий соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод"	1	
	Отработка техники выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.	1	
	Выполнение зачетной комбинации степ-аэробики на оценку. Средства профилактики перенапряжения для специалиста по торговому делу. <i>Беседа на предмет осознания своей национальной, этнической принадлежности, демонстрации приверженности к родной культуре, любовь к своему народу «Лучшие Российские гимнастки»</i>	1	
Тема 2.4.2 .Атлетическая гимнастик (юноши)	Содержание учебного материала	9	ОК 06, ОК 08, ЦОФВ.7.
	Практические занятия	9	
	Составление особых комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	1	
	Выполнение упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. .	1	
	Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. условия профессиональной деятельности специалиста по туризму и гостеприимству.	1	
	Выполнение упражнений с собственным весом.	1	
	Отработка техники выполнения упражнений. Выбор методов регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	1	
	<i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и</i>	1	

	<i>укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой»</i>		
	Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных	1	
	Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	1	
	Выполнение упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Средства профилактики перенапряжения для специалиста по торговому делу	1	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	7	
Лыжная подготовка	Практические занятия	7	
Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).	Разучивания, закрепления и совершенствования техники одновременно - бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременных лыжных ходов	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники передвижений по пересечённой местности. Отработка поворотов, торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <i>Круглый стол, направленный на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Основы здорового образа жизни»</i>	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники полуконькового и конькового ходов.	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники прыжков на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	1	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) на результат.	1	
	<i>Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста по торговому делу»</i>	1	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия	6	ОК 06, ОК 08, ЦОФВ.7. , ЦОФВ.6.
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовые способности. <i>Круглый стол, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности»</i>	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств: силы. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики специалиста по торговому делу. Изучение целей и задач ППФП. Изучение профессиональных рисков, обусловленных спецификой труда. Анализ профессиограммы.	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: координационных способностей. <i>Круглый стол, направленный на демонстрацию 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 «Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков специалиста по торговому делу»</i>	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств: ловкости. <i>Круглый стол, направленный на демонстрацию 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 «Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. специалиста по торговому делу»</i>	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростных способностей. <i>Круглый стол, направленный на понимание и выражение в практической деятельности ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей «Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям специалиста по торговому делу»</i>	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств: выносливость. Освоение	1	

	прикладных видов спорта. Освоение прикладных умений и навыков. Оценка эффективности ППФП.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

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 издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еПриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.
4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей; Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов; - тестирования. Дифференцированный зачет
Уметь: Организовывать работу коллектива и команды; Описывать значимость своей специальности; Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; Экспертная оценка:

		<p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>
--	--	--

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО	Формы, методы формирования	Тип оценочных мероприятия
ЦОГВ. Гражданское воспитание		
ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою	Групповое обсуждение, направленное на осознанное	Экспертная оценка выражения своей

<p>русскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном русском обществе, в мировом сообществе.</p>	<p>выражение своей гражданской принадлежности (идентичности) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном русском обществе, в мировом сообществе «Физическая культура как многонациональный спорт».</p>	<p>русской гражданской принадлежности (идентичности) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном русском обществе, в мировом сообществе.</p>
<p>ЦОГВ.2. Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней русской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, русского национального исторического сознания.</p>	<p>Групповое обсуждение, направленное на осознание своего единства с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней русской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, русского национального исторического сознания «Лучшие Российские и Ульяновские игроки и команды».</p>	<p>Экспертная оценка осознания своего единства с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней русской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, русского национального исторического сознания.</p>
<p>ЦОПВ. Патриотическое воспитание</p>		
<p>ЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p>	<p>Беседа на предмет осознания своей национальной, этнической принадлежности, демонстрации приверженности к родной культуре, любовь к своему народу «Лучшие Российские гимнастки»</p>	<p>Экспертная оценка высказываний, суждений об осознании своей национальной, этнической принадлежности, демонстрации приверженности к родной культуре, любовь к своему народу.</p>
<p>ЦОПВ.2. Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</p>	<p>Обсуждение, направленное на осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность «О выступлении Российских</p>	<p>Экспертная оценка высказываний, суждений об осознании причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую</p>

	<p>атлетов на Олимпийских играх в Токио в 2021 году»</p> <p>Обсуждение выступлений лучших российских команд, направленное на осознание причастности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность</p>	идентичность.
ЦОЦНП. Ценности научного познания		
<p>ЦОЦНП.4.</p> <p>Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>Дискуссия, ориентированная на выбор способов решения задач профессиональной деятельности и применительно к различным контекстам «Как снизить риски для здоровья в подростковом возрасте»</p>	<p>Экспертное оценивание умения выбора способов решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>
ЦОДНВ. Духовно-нравственное воспитание		
<p>ЦОДНВ.3.</p> <p>Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</p>	<p>Семинар, направленный на понимание и деятельностное выражение понимания ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения «Роль физической культуры в общекультурном развитии человека»</p>	<p>Экспертное оценивание понимания и выражения понимания ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</p>
<p>ЦОДНВ.4.</p> <p>Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности</p>	<p>Семинар, ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности</p>	<p>Экспертное оценивание ориентира на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской</p>

	«Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.»	ответственности
ЦОЭВ. Экологическое воспитание		
ЦОЭВ.2. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды	Дискуссия, направленная на выражение деятельностного неприятия действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды «Из чего сделать мяч?»	Экспертное оценивание выражения деятельностного неприятия действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды
ЦОЭВ. Эстетическое воспитание		
ЦОЭВ.3. Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.	Семинар, направленный на понимание художественной культуры, как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, традиций в искусстве «Грация в искусстве»	Экспертное оценивание проявления понимания художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.
ЦОФВ. Физическое воспитание		
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.	Обсуждение проблемных вопросов, направленное на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств».	Экспертное оценивание выражения на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
	Круглый стол, направленный на выражение	

	<p>на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Основы здорового образа жизни»</p>	
<p>ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p>	<p>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания».</p>	<p>Экспертное оценивание демонстрации навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p>
	<p>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Возрастная динамика развития физических качеств и способностей».</p>	
	<p>Семинар, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия»</p>	
	<p>Семинар, направленный на</p>	

	демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Роль физической культуры в социальном развитии человека»	
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.	Круглый стол, направленный на демонстрацию 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 «Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков специалиста по торговому делу»	Экспертное оценивание демонстрации и развития 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.
	Круглый стол, направленный на демонстрацию 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 «Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. специалиста по торговому делу»	
ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Условия профессиональной деятельности специалиста по торговому делу».	Экспертное оценивание использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «О лучших ульяновских легкоатлетах».	
	Деловая игра, ориентированная на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	

	<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания быстроты».</p>	
	<p>Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Подвижные игры различной интенсивности»</p>	
	<p>Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания силы»</p>	
	<p>Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания</p>	

	выносливости».	
	Деловая игра, ориентированная использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Средства, методы, принципы воспитания, гибкости, координационных»	
	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Роль физической культуры в профессиональном развитии человека».	
	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе	

	занятий атлетической гимнастикой»	
	Семинар, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста по торговому делу»	
	Круглый стол, направленный на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности»	

**ВНЕУРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ**

№	Код и наименование инвариантных целевых ориентиров	Тема события (мероприятия) Содержание	Формат Форма деятельност и	Дата провед ения	Средства динамика достижения целевых ориентиров
1.	ЦОДНВ.4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности	«Здоровье семьи в наших руках».	Конкурс творческих работ		Экспертная оценка знаний семейных ценностей, создания здоровой семьи
2.	ЦОГВ.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	«Лёд»	Просмотр фильма		Экспертная оценка суждений и отношение студентов к суверенитету и достоинству народа России, готовность к защите Родины
3.	ЦОЦНП.3. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.	«Профилактика профессиональных заболеваний»	Защита реферата		Экспертное оценивание рефератов, с ракурсом на определение научной информации в профессиональной деятельности.
4	ЦОЦНП.4. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Комплекс упражнений для работающих сидя	Флешмоб		Экспертная оценка правильного подбора упражнений, применяемых выбранной группе труда
5	ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов,	«Я, моя профессия и здоровье»	Викторина		Экспертная оценка правильного выбора профессии

	потребностей своей семьи, государства и общества.				
6	ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.	«Движение вверх»	Поход в кинотеатр		Экспертная оценка отношения студентов к их принадлежности в многонациональном и многоконфессиональном российском обществе,
7	ЦОЭВ.2. Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.	«Грация и искусство»	«ФестГТО»		Экспертная оценка доводов и суждений относительно эмоционального воздействия искусства, на внутреннее и внешнее состояние человека
8	ЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.	«Чемпионы»	Онлайн просмотр фильма		Экспертная оценка осознания и отношения студентов к родной культуре, любовь к своему народу

