

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 16.06.2025 10:26:32  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4**  
**к ОПОП- II по профессии**  
**13.01.10 Электромонтер по ремонту и**  
**обслуживанию электрооборудования**  
**(по отраслям)**

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

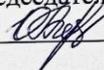
2025 г.

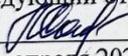
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 апреля 2023 № 316 (зарегистрирован в Минюсте РФ 5 июня 2023, регистрационный №73728)

с учетом:

- примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной заседанием Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от 23 июля 2024.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК общеобразовательных,  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин отделения АиЭС  
Протокол № 9 от «16» апреля 2025 г.  
Председатель ЦК

 О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий отделением АиЭС  
 М.С. Салбанова  
«17» апреля 2025 г.

**Рабочую программу разработал:**  
Л.И. Вяткина, преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	
<b>1. Общая характеристика .....</b>	<b>4</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
<b>2. Структура и содержание дисциплины .....</b>	<b>7</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	7
2.2. Содержание дисциплины .....	8
<b>3. Условия реализации дисциплины .....</b>	<b>12</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	12
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: освоение теоретических знаний, определяющих сущность занятий физической культурой, систематизация, закрепление и расширение практических знаний по дисциплине, формирование общих компетенций, необходимых для успешной практической деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части;</li> <li>- определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- структуру плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> </ul>
ОК 02	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- номенклатуру информационных источников, применяемых в</li> </ul>

	<p>необходимые источники информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска;</li> <li>- оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>- применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>- использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;</li> </ul>	<p>профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы структурирования информации;</li> <li>- формат оформления результатов поиска информации;</li> <li>- современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства;</li> </ul>
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>- применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>- выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;</li> <li>- определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования;</li> <li>- презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</li> <li>- определять источники достоверной правовой информации;</li> <li>- составлять различные правовые документы;</li> <li>- находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать;</li> <li>- оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>- современная научная и профессиональная терминология;</li> <li>- возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>- основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности;</li> <li>- правила разработки презентации;</li> <li>- основные этапы разработки и реализации проекта;</li> </ul>
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности;</li> </ul>
ОК 05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке;</li> <li>- проявлять толерантность в рабочем коллективе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила оформления документов;</li> <li>- правила построения устных сообщений;</li> <li>- особенности социального и культурного контекста;</li> </ul>
ОК 06	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять гражданско-патриотическую позицию;</li> <li>- демонстрировать осознанное поведение;</li> <li>- описывать значимость своей профессии;</li> <li>- применять стандарты антикоррупционного поведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции;</li> <li>- традиционные общечеловеческие ценности, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- значимость профессиональной деятельности по профессии;</li> <li>- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</li> </ul>
ОК 09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые);</li> <li>- понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>- участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>- кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>- писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;</li> <li>- основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика);</li> <li>- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- особенности произношения;</li> <li>- правила чтения текстов профессиональной направленности.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	32	34
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в <i>форме зачета и дифференцированного зачета</i>	4	
Всего	<b>36</b>	

## 2.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>	<b>формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	

Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	<b>Практическое занятие №4.</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2/2	OK 03, OK 04, OK 05, OK 06, OK 09
Тема 2.3. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	OK 01, OK 02, OK 03, OK 04, OK 05, OK 06, OK 09
	<b>Практическое занятие №5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м, (ю); прыжок в длину с места с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2/2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>6</b>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	<b>Содержание</b>		OK 01, OK 02, OK 03, OK 04, OK 05, OK 06, OK 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	
	<b>Практическое занятие №6.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2/2	
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. Верхняя прямая подача. ОФП.	<b>Содержание</b>		OK 01, OK 02, OK 03, OK 04, OK 05, OK 06, OK 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	
	<b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	2/2	
Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении. Контроль выполнения тестов по волейболу.	<b>Содержание</b>		OK 01, OK 02, OK 03, OK 04, OK 05, OK 06, OK 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	
	<b>Практическое занятие №8.</b> Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам и игра по правилам волейбола.	2/2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повторы. Передачи мяча. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	<b>Содержание</b>		OK 01, OK 02, OK 03, OK 04, OK 05, OK 06, OK 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	
	<b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/2	
Тема 4.2. Техника штрафных бросков. ОФП. Практика судейства в баскетболе.	<b>Содержание</b>		OK 01, OK 02, OK 03, OK 04, OK 05, OK 06, OK 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	
	<b>Практическое занятие №10.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2/2	

<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	<b>Содержание</b>		
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	<b>Практическое занятие №11.</b> Отработка строевых приёмов. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2/2	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>2/2</b>	
<b>Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Подачи.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	<b>Практическое занятие №12.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач.	2/2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 7.1. Настольный теннис</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	<b>Практическое занятие №13.</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2/2	
<b>Раздел 8. Плавание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 8.1. Плавание</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.	2/2	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 9.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2/2	
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП		

	<p>обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4/4</b>	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2/2	
	<b>Практическое занятие №17.</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2/2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2/2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 01.04.2025).

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814> (дата обращения: 01.04.2025).

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 01.04.2025).

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 01.04.2025).

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 01.04.2025).

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 01.04.2025).

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

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Методы оценки
<b>Знает</b>		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- основы здорового образа жизни;	- знает основы здорового образа жизни;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	- знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	- знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;	- знает актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- структуру плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;	- знает структуру плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;	- знает основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- методы работы в профессиональной и смежных сферах;	- знает методы работы в профессиональной и смежных сферах;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;	- знает порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;	- знает номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- приемы структурирования информации;	- владеет приемами структурирования информации;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.

- формат оформления результатов поиска информации;	- знает формат оформления результатов поиска информации;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-15.
- современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства;	- владеет современными средствами и устройствами информатизации, порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- содержание актуальной нормативно-правовой документации;	- знает содержание актуальной нормативно-правовой документации;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- современная научная и профессиональная терминология;	- знает современную научную и профессиональную терминологию;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- возможные траектории профессионального развития и самообразования;	- знает возможные траектории профессионального развития и самообразования;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности;	- знает основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- правила разработки презентации;	- знает правила разработки презентации;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- основные этапы разработки и реализации проекта;	- знает основные этапы разработки и реализации проекта;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- психологические основы деятельности коллектива;	- знает психологические основы деятельности коллектива;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- психологические особенности личности;	- знает психологические особенности личности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- правила оформления документов;	- знает правила оформления документов;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- правила построения устных сообщений;	- знает правила построения устных сообщений;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- особенности социального и культурного контекста;	- знает особенности социального и культурного контекста;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- сущность гражданско-патриотической позиции;	- понимает сущность гражданско-патриотической позиции;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- традиционные общечеловеческие ценности, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений;	- знает традиционные общечеловеческие ценности, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.

- значимость профессиональной деятельности по профессии;	- понимает значимость профессиональной деятельности по профессии;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.	- знает стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;	- знает правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика);	- знает основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика);	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;	- знает лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- особенности произношения;	- знает особенности произношения;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- правила чтения текстов профессиональной направленности.	- знает правила чтения текстов профессиональной направленности.	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
<b>Умеет:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности;	- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части;	- распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализирует и выделяет её составные части;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы;	- определяет этапы решения задачи, составляет план действия, реализует составленный план, определяет необходимые ресурсы;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	- выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- владеть актуальными методами	- владеет актуальными	Текущий контроль в форме:

работы в профессиональной и смежных сферах;	методами работы в профессиональной и смежных сферах;	- выполнения практических занятий № 1-17.
- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);	- оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации;	- определяет задачи для поиска информации, планирует процесс поиска, выбирает необходимые источники информации;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска;	- выделяет наиболее значимое в перечне информации, структурирует получаемую информацию, оформляет результаты поиска;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- оценивать практическую значимость результатов поиска;	- оценивает практическую значимость результатов поиска;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;	- применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности;	- использует современное программное обеспечение в профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;	- использует различные цифровые средства для решения профессиональных задач;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;	- определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- применять современную научную профессиональную терминологию	- применяет современную научную профессиональную терминологию	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	- определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;	- выявляет достоинства и недостатки коммерческой идеи;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования;	- определяет инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявляет источники финансирования;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- презентовать идеи открытия собственного дела в	- презентует идеи открытия собственного дела в	Текущий контроль в форме: - выполнения практических

профессиональной деятельности;	профессиональной деятельности;	занятий № 1-17.
- определять источники достоверной правовой информации;	- определяет источники достоверной правовой информации;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- составлять различные правовые документы;	- составляет различные правовые документы;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать;	- находит интересные проектные идеи, грамотно их формулирует и документирует;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта;	- оценивает жизнеспособность проектной идеи, составляет план проекта;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- организовывать работу коллектива и команды;	- организует работу коллектива и команды;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке;	- грамотно излагает свои мысли и оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- проявлять толерантность в рабочем коллективе;	- проявляет толерантность в рабочем коллективе;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- проявлять гражданско-патриотическую позицию;	- проявляет гражданско-патриотическую позицию;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- демонстрировать осознанное поведение;	- демонстрирует осознанное поведение;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- описывать значимость своей профессии;	- описывает значимость своей профессии;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- применять стандарты антикоррупционного поведения.	- применяет стандарты антикоррупционного поведения.	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые);	- понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые);	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- понимать тексты на базовые профессиональные темы;	- понимает тексты на базовые профессиональные темы;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;	- участвует в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;	- строит простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.

	деятельности;	
- кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);	- кратко обосновывает и объясняет свои действия (текущие и планируемые);	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.
- писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	- пишет простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1-17.

**Перечень контрольных мероприятий,  
подлежащих оценке в рамках текущей и промежуточной аттестации**

<b>УД</b>	СГ.04 Физическая культура		
<b>Курс</b>	2	<b>Семестр</b>	3
<b>Форма контроля</b>	зачет		

<b>№</b>	<b>Виды контрольных мероприятий</b>	<b>Максимальный балл</b>
1	Практическое занятие №1	10
2	Практическое занятие №2	5
3	Практическое занятие №3	5
4	Практическое занятие №4	5
5	Практическое занятие №5	5
6	Практическое занятие №6	5
7	Практическое занятие №7	5
8	Практическое занятие №8	10
9	Практическое занятие №9	10
10	Практическое занятие №10	10
11	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>5</b>
12	<b>Промежуточная аттестация / зачет</b>	<b>25</b>
<b>ВСЕГО за семестр</b>		<b>100</b>

**Перечень контрольных мероприятий,  
подлежащих оценке в рамках текущей и промежуточной аттестации**

<b>УД</b>	СГ.04 Физическая культура		
<b>Курс</b>	2	<b>Семестр</b>	4
<b>Форма контроля</b>	дифференцированный зачет		

<b>№</b>	<b>Виды контрольных мероприятий</b>	<b>Максимальный балл</b>
1	Практическое занятие №11	10
2	Практическое занятие №12	20
3	Практическое занятие №13	10
4	Практическое занятие №14	20
5	Практическое занятие №15	10
6	<b>Поощрения (портфолио)</b>	<b>5</b>
7	<b>Промежуточная аттестация / зачет</b>	<b>25</b>
<b>ВСЕГО за семестр</b>		<b>100</b>