

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.01 История Россия»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Общая характеристика	
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	
1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П.....	
2. Структура в содержании дисциплины	
2.1. Структура в содержании дисциплины.....	
2.2 Тематический план и содержание дисциплины.....	
3.Условия реализации дисциплины.....	
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	
4.Контроль и оценка знаний	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.01 «История России»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.01 «История России»: формирование представлений об истории России как истории Отечества, основных вехах истории, воспитание базовых национальных ценностей, уважения к истории, культуре, традициям).

Дисциплина СГ.01 «История России» включена в обязательную часть (наименование) цикла образовательной программы/ вариативную часть 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, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 03, ОК 06	- ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире; - выявлять взаимосвязь российских, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем. - регулировать свою деятельность с использованием понятийного и познавательного инструментария изучаемых областей знаний; - определять последовательность и длительность исторических событий, явлений, процессов; - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи; - работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать графическую, художественную, текстовую, аудиовизуальную и прочую информацию, обобщать факты, составлять план, тезисы,	- историю нашей страны с древнейших времён до наших дней - историю России как неотъемлемую часть мирового исторического процесса; - знать основные даты и временные периоды всеобщей и отечественной истории из раздела дидактических единиц; - изученный материал для решения познавательных задач;	Грамотной речи и логического мышления

	формулировать и обосновывать выводы и т. д.);		
--	---	--	--

1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
-	-	-	-	-

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	30	20
Консультация	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		
Всего	50	

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч./ в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ РОССИИ В СИСТЕМЕ МИРОВОЙ ИСТОРИИ		2	
Тема 1.1. Отечественная история в системе научных дисциплин	Содержание учебного материала Сущность, формы, функции исторического знания. Методы и источники изучения истории. Понятие и классификация исторического источника. Отечественная историография в прошлом и настоящем: общее и особенное. Методология и теория исторической науки. Периодизации Отечественной истории. Спорные вопросы в курсе Отечественной истории. Место и роль истории в системе общественных дисциплин. История России - неотъемлемая часть всемирной истории. Античное наследие в эпоху Великого переселения народов. Проблема этногенеза восточных славян. Основные этапы исторического развития человеческого общества и основные их черты, периоды в истории России и их специфика, основные исторические подходы и концепции к изучаемой дисциплине.	2	ОК 02, ОК 03 ОК 05, ОК 06 ОК 09
РАЗДЕЛ 2. ЭПОХА ДРЕВНЕЙ РУСИ. (IX – XIV вв.)		10	
Тема 2.1. Эпоха Древней Руси IX – XIV	Содержание учебного материала Античное наследие в эпоху Великого переселения народов. Проблема этногенеза восточных славян. Древние авторы о быте и нравах восточных славян. Повесть временных лет как основной исторический источник по древнейшей истории Руси. Основные этапы становления государственности. Образование древнерусского государства: спорные вопросы. Норманнская теория и антинорманизм. Варяжские походы на Византию и договоры с греками. Княжение Игоря, св. Ольги и Святослава. Владимир и его реформы. Крещение Руси и его значение. Древняя Русь и кочевники. Византийско-древнерусские связи. Особенности социального строя Древней Руси. Этнокультурные и социально-политические процессы становления русской государственности Деятельность Ярослава	6	ОК 02, ОК 03 ОК 05, ОК 06 ОК 09

	Мудрого. Русская Правда. Русь в эпоху политической раздробленности. Причины и последствия междоусобицы. Борьба с половцами. Владимир Мономах. Борьба с шведско-немецкой интервенцией. Деятельность Александра Невского. Монголо-татарское иго и борьба с ним. Куликовская битва и ее историческое значение. Русь и Орда: проблемы взаимовлияния. Россия и средневековые государства Европы и Азии.		
	Знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории		
	Практическая работа	4	
	Сравнение развития Руси и Западной Европы в XI – XIII в.		
РАЗДЕЛ 3. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВА XV – XVI ВВ.		6	
Тема 3.1. Московское государство: основные вехи исторического пути	Содержание учебного материала Специфика формирования единого российского государства. Борьба Москвы с Тверью за великое княжение. Причины и последствия усиление Московского княжества. Иван Калита. Правления Ивана III. Судебник 1496 и начало закрепощения крестьян, зарождение сословно-представительной монархии. Формирование идеологии «Москва-третий Рим». Политическая и духовная жизнь России в конце XV – конце XVI в. Внутренняя политика Ивана Грозного и основные реформы. Опричнина и ее последствия. Внешняя политика Московского государства во времена Ивана Грозного.	4	ОК 02, ОК 03 ОК 05, ОК 06 ОК 09
	Знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории	1	
	Практическая работа	2	
	Заполнение таблицы «Реформы в эпоху Ивана Грозного» (название реформы, время проведения, основные мероприятия, цель реформы, итоги)	1	
	Составление таблицы о внешней политики России при Иване Грозном (даты, главные внешнеполитические события)	1	
РАЗДЕЛ 4. РОССИЙСКОЕ ГОСУДАРСТВО В ЭПОХУ НОВОГО ВРЕМЕНИ		6	
Тема 4.1. Российское государство в	Содержание учебного материала Период Нового времени в истории России и его критерии: основные подходы. Политическая жизнь России в начале XVII. Усиление закрепощения крестьян. Духовная и политическая жизнь России в Смутное время. Истоки и сущность русского самозванства.	4	ОК 02, ОК 03 ОК 05, ОК 06 ОК 09

эпоху Нового времени	Причины, этапы и последствия Смуты. Земский Собор и формирование новой династии. Внешняя и внутренняя политика России в XVII в. Церковный раскол и его последствия. Формирование сословной системы организации общества. Реформы Петра I. и их последствия. Предпосылки и особенности складывания российского абсолютизма. Дискуссии о генезисе самодержавия. Северная война. Формирование Российской империи. Основные направления внешней политики в первой половине XVIII в. Борьба за власть между различными группировками после смерти Петра I Царствование Петра II. Кондиции 1730 г. Бироновщина. Дворцовые перевороты середины века. Правление Елизаветы Петровны		
	Знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории		
	Практическая работа	2	
	Заполнение таблицы «Реформы эпохи Петра I» (название реформы, время проведения, основные мероприятия, цель реформы, итоги)		
РАЗДЕЛ 5. РОССИЯ В ПЕРИОД ПРОСВЕЩЕННОГО АБСОЛЮТИЗМА		6	
Тема 5.1. Россия в эпоху Просвещенного абсолютизма.	Содержание учебного материала Социально-политическое развитие России в екатерининское время. Политика Просвещенного абсолютизма: суть, цели, основные направления. Екатерининские реформы и их последствия. Формирование и развитие движения русских просветителей. Влияние Великой Французской революции на общественную мысль России к XVIII в. Причины и основные этапы Крестьянской войны 1773 – 1775 гг. Основные направления внешней политики России в эпоху Екатерины II. Присоединение Кубани и Крыма. Политика Российской империи на С. Кавказе. Внутренняя и внешняя политика России при Павле I. (1796-1801 г.)	2	ОК 02, ОК 03 ОК 05, ОК 06 ОК 09
	Знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории		
	Практическая работа	4	
	Заполнение таблицы «Внешняя политика России в XVIII в.» (даты, основные внешнеполитические события, участники, итоги)		
РАЗДЕЛ 6. СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ И ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XIX В.		4	
	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03

Тема 6.1. Социально-политическое и экономическое развитие Российской империи в первой половине XIX в.	Особенности экономического развития России в дореформенный период. Реформы Александра I. Эволюция форм собственности на землю. Крепостное право в России. Мануфактурно-промышленное производство. Становление индустриального общества в России: общее и особенное. Отечественная война 1812 г. в отечественной и западной историографии. Причины, суть, последствия восстания декабристов. Правление Николая I.: внутренняя и внешняя политика. Общественная мысль и особенности общественного движения России XIX в. Реформы и реформаторы в России. Русская культура XIX века и ее вклад в мировую культуру		ОК 05, ОК 06 ОК 09
	Знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории		
	Практическая работа	2	
	Составить таблицу по реформам Павла I.		
РАЗДЕЛ 7. РОССИЙСКАЯ ИМПЕРИЯ В ЭПОХУ БУРЖУАЗНЫХ РЕФОРМ И КОНТРРЕФОРМ XIX В.		4	
Тема 7.1. Россия в эпоху буржуазных реформ (2 половина XIX в.)	Содержание учебного материала Политическое и социальное развитие России накануне Крымской войны. Крымская война и ее последствия. Причины буржуазных реформ. Основные положения реформы 19 февраля 1861 г. Земская реформа (1864 г.) Судебная реформа (1864 г.) Реформа городского самоуправления (1870 г.) Ликвидация рекрутчины и введение всеобщей воинской повинности (1874 г.) Университетские и академические (духовных школ) уставы. Итоги либеральных реформ 60-70-х гг. XIX в и их недостатки. Формирование народнического движения. Контрреформы Александра III	2	ОК 02, ОК 03 ОК 05, ОК 06 ОК 09
	Знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории		
	Практическая работа	2	
	Заполните Таблицу «Буржуазные реформы второй половины XIX в» (название реформы, время проведения, основные мероприятия, цель реформы, итоги)		
РАЗДЕЛ 8. РОССИЙСКАЯ ИМПЕРИЯ В ЭПОХУ ИМПЕРИАЛИЗМА И РУССКИХ РЕВОЛЮЦИЙ		6	
Тема 8.1. Российская империя в	Содержание учебного материала Политическая и экономическая жизнь России в конце XIX в. Общероссийская перепись 1897 г. как исторический источник. Формирование пролетариата и развитие рабочего	4	ОК 02, ОК 03 ОК 05, ОК 06 ОК 09

эпоху империализма и русских революций	класса. Распространение марксизма в России. С.Ю. Витте и начало хозяйственной модернизации. Место России в мировом сообществе. Русско-японская война итоги и последствия. Причины первой русской революции 1905-1907 гг. Образование политических партий. Манифест 17 октября 1905 г. Первая и вторая государственные думы. Реформы П.А. Столыпина. Третья и четвертая государственная дума. Первая мировая война. Февральская революция		
	Знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории.		
	Практическая работа	2	
	Сравнительный анализ Февральской и Октябрьской революций (дата, цель, движущая сила, участвующие партии, итоги)		
РАЗДЕЛ 9. СОВЕТСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД В ИСТОРИИ РОССИИ		6	
Тема 9.1. Советский и современный период в истории России.	Содержание учебного материала Причины и последствия событий 25 октября 1917 г. Первые декреты Советской власти. Гражданская война и интервенция, их результаты и последствия. Российская эмиграция. Социально-экономическое развитие страны в 20-е гг. НЭП. Формирование однопартийного политического режима. Образование СССР. Культурная жизнь страны в 20-е гг. Внешняя политика. Курс на строительство социализма в одной стране и его последствия. Социально-экономические преобразования в 30-е гг. Усиление режима личной власти Сталина. Сопротивление сталинизму. СССР накануне и в начальный период второй мировой войны. Великая Отечественная война. Социально-экономическое развитие, общественно-политическая жизнь, культура, внешняя политика СССР в послевоенные годы. Холодная война. Попытки осуществления политических и экономических реформ. НТР и ее влияние на ход общественного развития. СССР в середине 60-80-х гг.: нарастание кризисных явлений. Советский Союз в 1985-1991 гг. Постсоветский период в истории России. Перестройка. Попытка государственного переворота 1991 г. и ее провал. Распад СССР. Беловежские соглашения. Октябрьские события 1993 г. Становление новой российской государственности (1993-1999 гг.). Россия на пути радикальной социально-экономической модернизации. Культура в современной России. Внешнеполитическая деятельность в условиях новой геополитической ситуации. Россия в условиях современной модернизации	4	ОК 02, ОК 03 ОК 05, ОК 06 ОК 09
	Знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории		

	Практическая работа	2	
	Февральская и Октябрьская революция: сравнительный анализ		
	Сравнение целей и задач красного и белого движения. Почему большевикам удалось победить в гражданской войне		
	Промежуточная аттестация- дифференцированный зачёт	2	
	Всего:	50	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) 213, ОПОП), оснащенный(е) ноутбуком и проектором

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации 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 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Наименование.

1. История / П.С.Самыгин [и др.] - Изд.20-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 474, [1]с. – (Среднее профессиональное образование).

2. 2.История: учеб. пособие / П.С. Самыгин, С.И. Самыгин, В.Н. Шевелев, Е.В. Шевелева. – М. : ИНФРА-М, 2019. – 528 с.

3. Кириллов, В. В. История России: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Кириллов, М. А. Бравина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 565 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08560-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470181> (дата обращения: 05.08.2021).

4. Пленков, О. Ю. История новейшего времени для колледжей : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. Ю. Пленков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 368 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11113-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475067> (дата обращения: 05.08.2021).

5. Степанова, Л. Г. История России. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Г. Степанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 231 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10705-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475018> (дата обращения: 05.08.2021).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Наименование.

1 Электронно-библиотечная система «Лань». (Режим доступа): URL: <https://e.lanbook.com/>

2. Электронно-библиотечная система «Знаниум». (Режим доступа): URL: <https://znaniium.com/>

3. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: Основные этапы исторического развития человеческого общества и основные их черты, периоды в истории России и их специфику, основные исторические подходы и концепции к изучаемой дисциплине, знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории	Знание основных этапов исторического развития человеческого общества и основные их черты, периоды в истории России и их специфику, основные исторические подходы и концепции к изучаемой дисциплине, знаковые исторические события и их влияние на исторический процесс, хронологический ряд по изучаемому курсу, исторических деятелей, сыгравших важную роль в истории	Текущий контроль: - тестирование; - устный опрос; - оценка подготовленных обучающимися сообщений, докладов, эссе, мультимедийных презентаций. Итоговый контроль: - защита подготовленных обучающимися мультимедийных презентаций по одной из предложенных тем; - компьютерный тест на знание терминологии
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: Определять причину того или иного явления, отличать причину от предпосылки, выделять как общие черты, так и специфику, анализировать то или иное явление, выбирать и использовать методы научного исследования, формулировать собственную научную концепцию, видеть взаимосвязь между причиной и следствием, использовать полученные знания в деятельности	Умение определять причину того или иного явления, отличать причину от предпосылки, выделять как общие черты, так и специфику, анализировать то или иное явление, выбирать и использовать методы научного исследования, формулировать собственную научную концепцию, видеть взаимосвязь между причиной и следствием, использовать полученные знания в педагогической деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

Приложение 2.1.3
к ОПОП-П по профессии/специальности
43.02.17 Технологии индустрии красоты

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	
1. Общая характеристика	
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	
2.2. Содержание дисциплины.....	
2.3. Курсовой проект (работа)	
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	
3.2. Учебно-методическое обеспечение	
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности»

- понимание иностранного языка как средства межличностного и профессионального общения, инструмента познания, самообразования, социализации и самореализации в полиязычном и поликультурном мире;
- формирование иноязычной коммуникативной компетенции в совокупности ее составляющих: речевой, языковой, социокультурной, компенсаторной и учебно-познавательной;
- развитие национального самосознания, общечеловеческих ценностей, стремления к лучшему пониманию культуры своего народа и народов стран изучаемого языка.

Дисциплина «СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности»

включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы

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 должен¹:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; Владеть основными видами речевой деятельности (чтение, письмо, аудирование, говорение) на	Владеть основными видами речевой деятельности (чтение, письмо, аудирование, говорение) на общебытовые и профессиональные темы. Поддерживать диалог с воображаемыми коллегами/клиентами на тему основных профессиональных услуг с соблюдением норм речевого этикета, принятых в стране/странах изучаемого языка. Создавать устные связанные монологические высказывания на профессиональные с темы с изложением своего мнения/краткой аргументации на общебытовые и профессиональные темы на основе гражданско-патриотической позиции и с учетом традиционных общечеловеческих ценностей. Находить в текстах заданную	Знать профессиональную терминологию. Основные грамматические конструкции. Источники профессиональной информации (в том числе интернет ресурсы профессиональной направленности). Основные виды словарей и электронные системы перевода, принципы их использования.	

¹Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

общебытовые и профессиональные темы. Поддерживать диалог с воображаемыми коллегами/клиентами на тему основных профессиональных услуг с соблюдением норм речевого этикета, принятых в стране/странах изучаемого языка. Создавать устные связанные монологические высказывания на профессиональные с темы с изложением своего мнения/краткой аргументации на Профессиональная терминология. Основные грамматические конструкции. Источники профессиональной информации (в том числе интернет ресурсы профессиональной направленности). Основные виды словарей и электронные системы перевода, принципы их использования. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по	информацию для выполнения задач профессиональной деятельности и информацию, которая помогает реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие и предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. Разбираться в профессиональной документации на государственном и английском языках. Воспринимать на слух звучащие тексты/диалоги, содержащие отдельные неизученные языковые явления, не препятствующие решению коммуникативной задачи. Владеть социокультурными знаниями и умениями: знать/понимать различия в ситуациях официального и неофициального общения и использовать лексико-грамматические средства с учетом этих различий. Сравнивать, классифицировать, систематизировать и обобщать по существенным признакам изученные языковые (лексические и грамматические) явления. Иметь опыт практической деятельности в повседневной жизни: участвовать в учебно-исследовательской проектной деятельности предметного и межпредметного характера с использованием материалов на изучаемом иностранном языке с применением информационно-коммуникационных технологий. Использовать современные словари, в том числе электронные.		
--	--	--	--

финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.			
---	--	--	--

1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
-	-	-	-	-

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 ²	132	-
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен)	2	-
Всего	134	-

² Учебные занятия могут представлены в виде теоретических занятий, лабораторных и практических занятий

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формируемых формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Профессии индустрии красоты		32	
Тема 1.1. Внешность. Черты лица, фигура. Особенности характера	Содержание учебного материала Внешность. Черты лица, фигура. Особенности характера	14	OK 01-06 OK 09
	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - предложения со сложным дополнением типа I want you to come here; - сложноподчиненные предложения с союзами for, as, till, until, (as) though; - предложения с союзами neither...nor, either...or;		
Тема 1.2. Профессии специалиста индустрии красоты	Содержание учебного материала Профессии специалиста индустрии красоты	10	OK 01-06 OK 09
	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - глаголы в страдательном залоге, преимущественно в Indefinite Passive; -сложноподчиненные предложения с придаточными типа If I were you, I would do English, instead of French.		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала Функциональные обязанности специалиста индустрии красоты	8	OK 01-06

Функциональные обязанности специалиста индустрии красоты	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - предложения со сложным дополнением типа I want you to come here; -сложноподчиненные предложения с союзами for, as, till, until, (as) though; -сложноподчиненные предложения с придаточными типа If I were you, I would do English, instead of French; Глаголы в страдательном залоге, преимущественно в Indefinite Passive		OK 09
Раздел 2. Предоставление услуг индустрии красоты		60	
Тема 2.1. Парикмахерское искусство	Содержание учебного материала Профессия парикмахер, волосы: структура, строение. Уход за волосами. Прическа. Окрашивание и завивка волос.	26	OK 01-06 OK 09
	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал для продуктивного усвоения: - распознавание и употребление в речи изученных ранее коммуникативных и структурных типов предложения; - систематизация знаний о сложносочиненных и сложноподчиненных предложениях, в том числе условных предложениях (Conditional I, II, III)		
Тема 2.2. Косметология.	Содержание учебного материала Строение кожи, ее физиологические свойств, виды. Средства по уходу за кожей лица и тела. Уход за кожей в домашних условиях	12	OK 01-06 OK 09
	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - дифференциальные признаки глаголов в Past Continuous; - признаки инфинитива и инфинитивных оборотов и способы передачи их значений на родном языке.		
Тема 2.3. Физиология старения кожи.	Содержание учебного материала Физиология старения кожи. Предупреждение старения кожи. Методы омолаживания кожи	8	OK 01-06 OK 09

	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - глаголы в страдательном залоге. Дифференциальные признаки глаголов в Past Perfect, Past Continuous, Future in the Past; Признаки инфинитива и инфинитивных оборотов и способы передачи их значений на родном языке. Признаки и значения слов и словосочетаний с формами на –ing без обязательного различения их функций.		
Тема 2.4. Декоративная косметика. Техники маникюра и педикюра	Содержание учебного материала Декоративная косметика. Техники маникюра и педикюра	14	ОК 01-06 ОК 09
	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - инфинитив и инфинитивные обороты и способы передачи их значений на родном языке. - признаки и значения слов и словосочетаний с формами на –ing без обязательного различения их функций		
Раздел 3. Предприятие индустрии красоты		40	
Тема 3.1. Предприятие индустрии красоты.	Содержание учебного материала Предприятие индустрии красоты. Оборудование предприятия индустрии красоты. Профессиональные инструменты. Персонал	12	ОК 01-06 ОК 09
	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - дифференциальные признаки глаголов в Past Perfect, Past Continuous, Future in the Past; - признаки инфинитива и инфинитивных оборотов и способы передачи их значений на родном языке		
Тема 3.2. Мода и стиль в индустрии красоты.	Содержание учебного материала Мода и стиль в индустрии красоты. Обобщение терминов в индустрии красоты. Направления моды, бренды индустрии красоты	10	ОК 01-06 ОК 09

	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал для продуктивного усвоения: - распознавание и употребление в речи изученных ранее коммуникативных и структурных типов предложения; - машинный перевод.		
Раздел 4. Профессиональная этика			
Тема 4.1. Профессиональная этика.	Содержание учебного материала Профессиональная этика. Поведение работника предприятия индустрии красоты. Профессиональный имидж	6	ОК 01-06 ОК 09
	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - конструкция to have (get) something done; - структурная организация текста; - аннотирование текста, статьи.		
Тема 4.2. Поиск работы	Содержание учебного материала Резюме, собеседование, правила заполнения документов	12	ОК 01-06 ОК 09
	Тематика практических занятий Лексический материал по теме. Грамматический материал: - реферирование, текста, статьи; - виды и средства связи в тексте; - выражения, организующие структуру текста.		
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		136	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Иностранного языка», оснащенный в соответствии с с приложением 3 ОПОП-П.

Оборудование учебного кабинета «Английский язык»:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска учебная
- комплект учебно-наглядных пособий;
- типовые комплекты учебного оборудования учебной дисциплины;

Технические средства обучения:

- Компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- Ноутбуки
- Наушники
- Видеооборудование (телевизор)

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

Основные источники:

1. Щербакова Н.И. Английский язык для специалистов индустрии красоты: учебное пособие/ Н.И.Щербакова.-2-е изд., испр.- Москва: КРОКУС, 2020 г.

Дополнительные источники:

1. Агабекян И.П. Английский язык. 17-е изд., стер. Гриф МО РФ. – Изд. Феникс, 2020 г.
2. Безкоровайная Г. Т., Койранская Е. А., Соколова Н. И., Лаврик Г. В. PlanetofEnglish: учебник английского языка для учреждений СПО. – М.: Академия, 2020.
3. Голубев А. П., Балюк Н. В., Смирнова И. Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования.– М.: 2020

Интернет ресурсы:

1. www.nonstopenglish.com
2. www.macmillan.ru
3. www.enhome.ru
4. www.study.ru
5. enghelp.ru
6. www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish
7. www.britishcouncil.org/learning-elt-resources.htm
8. www.handoutsonline.com
9. www.english-to-go.com (for teachers and students)
10. www.bbc.co.uk/videonation (authentic video clips on a variety of topics)
11. www.icons.org.uk

Методические материалы:

1. www.prosv.ru/umk/sportlight Teacher's Portfolio
2. www.standart.edu.ru
3. www.internet-school.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
• Владеть основными видами речевой деятельности • Поддерживать диалог с воображаемыми коллегами/клиентами на тему основных профессиональных услуг • Создавать устные связанные монологические высказывания на профессиональные с темы • Находить в текстах заданную информацию для выполнения задач профессиональной деятельности • Разбираться в профессиональной документации на государственном и английском языках. • Воспринимать на слух звучащие тексты/диалоги на профессиональную тему • Владеть социокультурными знаниями и умениями страны изучаемого языка • Сравнивать, классифицировать, систематизировать и обобщать по существенным признакам изученные языковые (лексические и грамматические) явления • Иметь опыт практической деятельности в повседневной жизни с использованием материалов на изучаемом иностранном языке с применением информационно-коммуникационных технологий. • Использовать современные словари, в том числе электронные.	Знание профессиональной терминологии. Знание основных грамматических конструкций. Знание источники профессиональной информации (в том числе интернет ресурсы профессиональной направленности). Знание основных видов словарей и электронных систем перевода, принципов их использования.	-текущий контроль: - тестирование; - устный опрос; -оценка подготовленных обучающимися сообщений, докладов, эссе, мультимедийных презентаций

Приложение 2.1.1

**к ОПОП-П по специальности
43.02.17 Технология индустрии красоты**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.03 Безопасность жизнедеятельности»

2026г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	
1. Общая характеристика	
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	
2.2. Содержание дисциплины.....	
2.3. Курсовой проект (работа)	
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	
3.2. Учебно-методическое обеспечение	
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 «Безопасность жизнедеятельности»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»: вооружить будущих специалистов теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОССПО.

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОССПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01,02,04,07.

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 должен³:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыка ми
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 07	пользоваться первичными средствами пожаротушения; применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта; обеспечивать устойчивость объектов экономики; прогнозировать развитие событий и оценку последствий при техногенных	основы пожаробезопасности и электробезопасности; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; способы защиты населения от оружия массового поражения; принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных	-

³Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму; -применять правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности определять виды Вооруженных Сил, рода войск; ориентироваться в воинских званиях Военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации; владеть общей физической и строевой подготовкой; пользоваться знаниями в области обязательной подготовки граждан к военной службе; демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим оказывать первую медицинскую помощь	ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; задачи и основные мероприятия гражданской обороны основы военной службы и обороны государства; основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим общие характеристики поражений организма человека от воздействия опасных факторов; классификация и общие признаки инфекционных заболеваний; основы здорового образа жизни	
--	---	--	--

	в различных ситуациях; осуществлять профилактику инфекционных заболеваний; определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние; составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания		
--	--	--	--

1.4.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки(если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
	-	-	-	-

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 ⁴	68	48
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме диф.зачет</i>	2	
Всего	68	48

⁴ Учебные занятия могут представлены в виде теоретических занятий, лабораторных и практических занятий

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых Способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях		22	
Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации мирного времени и защита от них	Содержание учебного материала	8	ОК01, ОК02, ОК04, ОК07
	Цели и задачи изучения дисциплины. Понятие и общая классификация Чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации социального происхождения. Терроризм и меры по его предупреждению. Основы пожарной безопасности и электробезопасности	2	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №1. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях Природного характера и техногенного характера	2	
	Практическое занятие №2. Правила безопасного поведения при угрозе Террористического акта.	2	
	Практическое занятие №3. Изучение первичных средств пожаротушения.	2	
	Содержание учебного материала	8	
Тема 1.2. Способы защиты Населения от оружия Массового поражения	Ядерное оружие и его поражающие факторы. Действия населения в очаге Ядерного поражения. Химическое оружие и его характеристика. Действия Населения в очаге химического поражения. Средства индивидуальной защиты Населения.	4	ОК01, ОК02, ОК04, ОК07
	Биологическое оружие и его характеристика. Действие населения в очаге биологического поражения. Защита населения при радиоактивном и Химическом заражении местности. Средства коллективной защиты населения		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №4. Правила поведения и действия в очаге химического		

	и биологического поражения	2	
	Практическое занятие №5. Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	6	ОК01, ОК02,

Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях	Устойчивость работы объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	2	ОК04, ОК07
	Понятие и основные задачи гражданской обороны. Организационная структура Гражданской обороны. Основные мероприятия, проводимые ГО. Действия населения по сигналам гражданской обороны		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №6. Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	2	
	Практическое занятие №7. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции	2	
Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки		46	
Модуль «Основы военной службы» (для юношей)		46	
Тема 2.1. Основы военной безопасности Российской Федерации	Содержание учебного материала	8	ОК01, ОК02, ОК04, ОК07
	Нормативно-правовая база обеспечения военной безопасности Российской Федерации, функционирования ее Вооруженных Сил и военной службы граждан	2	
	Организация обороны Российской Федерации		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №8. Организация обороны Российской Федерации	2	
	Практическое занятие № 9-10. Нормативные документы о воинской обязанности и воинском учете	4	
Тема 2.2. Вооруженные Силы Российской Федерации	Содержание учебного материала	8	ОК01, ОК02, ОК04, ОК07
	Русская военная сила – от княжеских дружин до ракетно-космических войск. Назначение и задачи Вооруженных Сил	2	
	Состав Вооруженных Сил. Руководство и управление Вооруженными Силами		
	Реформа Вооруженных Сил Российской Федерации 2008-2020 гг		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №11. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации	2	

	Практическое занятие №12.Виды Вооруженных Сил, рода войск, история их создания, их основные задачи	2	
	Практическое занятие №13.Вооруженные Силы Российской Федерации на Современном этапе	2	
	Тема 2.3. Содержание учебного материала	10	
			OK01, OK02,

Воинская обязанность в Российской Федерации	Понятие и сущность воинской обязанности. Воинский учет граждан. Призыв граждан на военную службу	2	OK04,OK07
	Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу		
	Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическоезанятие№14-15.Воинскаяобязанностьикомплектование Вооруженных Сил Российской Федерации личным составом	4	
	Практическое занятие № 16. Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих.	2	
	Практическоезанятие№17.Военная присяга	2	
Тема 2.4. Символы воинской чести. Боевые традиции Вооруженных Сил России	Содержание учебного материала	8	OK01, OK02, OK04,OK07
	Боевое Знамя части–символ воинской чести, доблести и славы. Боевые Традиции Вооруженных сил РФ	2	
	Ордена–почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации		
	Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба, войсковое товарищество		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №18.Воинские звания и военная форма одежды Военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации	2	
	Практическое занятие №19.Ордена–почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе.	2	
	Практическоезанятие№20.Патриотизмиверностьвоинскомудолгу– основные качества защитника Отечества	2	
Тема 2.5.Организационн ые и правовые основы военной службы в Российской Федерации	Содержание учебного материала	10	OK01, OK02, OK04, OK07
	Военная служба–особый вид государственной службы. Воинские должности и звания военнослужащих. Правовой статус военнослужащих	2	
	Праваиобязанностивоеннослужащих.Социальноеобеспечениевоеннослуж ащих. Начало, срок и окончание военной службы. Увольнение с военной службы		
	Прохождение военной службы по призыву. Военная служба по контракту. Альтернативная гражданская служба		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №21. Общая физическая и строевая подготовка	2	

Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)		46	ОК01, ОК02, ОК04, ОК07
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	34	
Общие правила оказания первой помощи	Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи	4	
	Первая помощь при различных повреждениях и состояниях организма		
	Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях		
	В том числе практических занятий	30	
	Практическое занятие №8. Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)	2	
	Практическое занятие №9. Первая помощь при наружных кровотечениях	2	
	Практическое занятие №10-11. Первая помощь при травмах различных областей тела	4	
	Практическое занятие №12. Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур	2	
	Практическое занятие №13. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях	2	
	Практическое занятие №14. Составление характеристик и периодов оказания первой помощи при сдавливании	2	
	Практическое занятие №15. Изучение и освоение правил наложения повязок на голову	2	
	Практическое занятие №16. Изучение и освоение правил наложения повязок на грудь	2	
	Практическое занятие №17. Изучение и освоение правил наложения повязок на верхние конечности	2	
	Практическое занятие №18. Изучение и освоение правил наложения повязок на нижние конечности	2	
	Практическое занятие №19. Правила наложения повязок и шин при переломах	2	
	Практическое занятие №20. Общие правила транспортировки	2	

	пострадавшего		
	Практическое занятие №21-22.Общий уход за больными	4	
Тема 2.2.Профилактика инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала	6	ОК01, ОК02, ОК04, ОК07
	Из истории инфекционных болезней. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний	4	
	Воздушно-капельные инфекции. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами.		

	Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическоезанятие№23.Правилагоспитализацииинфекционныхбольных	2	
Тема 2.3.Обеспечение здорового образа жизни	Содержание учебного материала	6	ОК01, ОК02, ОК04, ОК07
	Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие	4	
	Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки.		
	Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах	2	
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие№24. Изучение основных положений организации Рационального питания		
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет Безопасность жизнедеятельности, оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования.—М., Академия, 2022.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: практикум для учреждений сред. проф. образования.—М., Академия, 2022.

Интернет-ресурсы:

1. [www. mchs. gov. ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
2. www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
3. www.mil.ru (сайт Минобороны).
4. www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
5. [www. globalteka. ru/index. html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
6. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
7. www.ru/book (Электронная библиотечная система).
8. www.militera.lib.ru (Военная литература).

Дополнительные источники:

1. Конституция Российской Федерации
2. Военная доктрина Российской Федерации.
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании».
5. Федеральный закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> основы пожаробезопасности и электробезопасности; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; способы защиты населения от оружия массового поражения; принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; задачи и основные мероприятия гражданской обороны Основы военной службы и обороны государства; основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; организация и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;	демонстрирует знания нормативных документов в своей профессиональной деятельности, готовность к соблюдению действующего законодательства и требований нормативных документов, в том числе в условиях противодействия терроризму; дает характеристику различным видам потенциальных опасностей и перечисляет их последствия; формулирует задачи и основные мероприятия гражданской обороны, перечисляет способы защиты населения от оружия массового поражения владеет знаниями об организации и порядке призыва граждан на военную службу; ориентируется в видах вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; демонстрирует знания в области анатомо-физиологических последствий воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; демонстрирует знания порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим, в том числе при транспортировке; демонстрирует знания общих характеристик поражений организма человека от воздействия опасных факторов; классифицирует инфекционные заболевания и формулирует их общие признаки; демонстрирует знание основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение выполнения практических работ и видов работ по практике Диагностика (тестирование , контрольные работы)

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; основы оказания первой врачебной помощи пострадавшим организма человека от воздействия опасных факторов; классификация и общие признаки инфекционных заболеваний; основы здорового образа жизни общие характеристики поражений <i>Умеет:</i> пользоваться первичными средствами пожаротушения; применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта; обеспечивать устойчивость объектов экономики; прогнозировать развитие событий и оценку последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму; применять правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной	умеет определять угрозу пожарной безопасности; демонстрирует знания эффективных превентивных мер для предотвращения пожароопасных ситуаций; демонстрирует умение пользоваться первичными средствами пожаротушения; формулирует правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта; демонстрирует умение применять правила поведения и ориентируется в действиях по сигналам гражданской обороны; определяет виды вооруженных сил, родов войск; ориентируется в воинских званиях военнослужащих вооруженных сил росси йской федерации; демонстрирует общую физическую и строевую подготов ку, навыки обязательной подготовки военн ой службе; основы оказания первой вра чебной помощи пострадавшим; демонстрирует умение оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях; владеет принципами профилактики инфекционных заболеваний; определяет показатели здоровья и оценивает физическое состояние; составляет индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания	
---	--	--

деятельности по специальности;
определять виды Вооруженных Сил, рода войск; ориентироваться в воинских званиях военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации;
владеть общей физической и строевой подготовкой;
демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;
оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;
осуществлять профилактику инфекционных заболеваний;
определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние;
составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

1.1.Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Целью дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» включена в обязательную часть образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04	Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований	Возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	- Выполнения упражнений общей и специальной подготовки по отдельным видам спорта; - Сдачи нормативов уровня физической подготовленности;
ОК.08	Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества	-Тестирования подготовки реферативной работы (для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) - Участия в соревнованиях - Промежуточный контроль: зачет и дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	124	-
Самостоятельная работа	-	-
Теоретическое обучение	6	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего	130	

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 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. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	6	

	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. 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		
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		42	ОК 04 ОК 08
Легкая атлетика (1часть)		12	
3-семестр			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	
Бег на короткие дистанции: 60м, 100м.	Лекция	2	
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности Бег с низкого старта, Бег с максимальной скоростью 60м	2	
	Бег с максимальной скоростью 100м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	2	
Эстафетный бег.	Лекции не предусмотрены		
Эстафета	Практические занятия	2	
4x100м.	Эстафетный бег, Бег по прямой, передача эстафетной палочки.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	4	
Тактика бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия	4	
дистанции.			

	Беговые и прыжковые упражнения Бег по дистанции 400, 800 м. с максимальной скоростью	2	
	Беговые упражнения .ОФП. Бег дистанции 2000м в среднем темпе	2	
Тема 2.4 Прыжки с места и с разбега.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Прыжки с места, с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	2	
Баскетбол		14	ОК 04 ОК 08
Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Правила игры, техника безопасности при игре в баскетбол, упражнения с мячом, , игры по упрощенным правилам. ОФП.	2	
Тема 2.6. Перемещения различными способами. Игры по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП	2	
	Способы перемещений, техника перемещений		
Тема 2.7 Ведение мяча, обводка, дриблинг (низкое ведение). Игры по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Техника ведения мяча, способы обводки; упражнения с мячом, Беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП.	2	
Тема 2.8. Передача мяча с отскоком от	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	

пола, передачи одной рукой различными способами. Учебные игры.	Техника передачи мяча с отскоком от пола, техника передачи мяча одной рукой;	2	
	Упражнения с мячом, беговые упражнения,	2	
	Игры по упрощенным правилам.		
Тема 2.9. Передачи мяча двумя руками различными способами. Учебные игры	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Техника передачи мяча двумя руками; упражнения с мячом,	2	
	Беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП		
Тема 2.10. Броски мяча в корзину различными способами с места. Игры по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Техника бросков в корзину с различных точек и расстояний;	2	
	Упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП.		
	Волейбол	14	ОК 04 ОК 08
Тема 2.11. Техника безопасности на занятиях	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	

физической культуры. Правила соревнований в волейболе. Учебные нормативы. Игры.	Правила поведения в спортивном зале. Правила игры в волейбол. Упражнения с мячом	2	
Тема 2.12. Передачи мяча в парах (двумя руками сверху). Учебные игры.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Техника передач мяча в парах, техника передач мяча двумя руками сверху	2	
	Упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП.		
Тема 2.13. Передачи мяча в парах (двумя руками снизу). Учебные игры.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Техника передач мяча в парах, техника передач мяча двумя руками снизу ;	2	
	Упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам.		

Тема 2.14. Передача мяча в соседнюю зону (короткая передача) Игры по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Техника передачи мяча в соседнюю зону; Упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП	2	
Тема 2.15. Передача мяча в свою зону (укороченная передача). Игры по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Техника передачи мяча в свою зону Упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП	2	
Тема 2.16. Подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Игры по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Техника подач различными способами ; упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП	2	
Тема 2.17 Техника и тактика игры в защите и нападении. Прием контрольных норммативов	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Техника и тактика игры в нападении и защите(индивидуальные, групповые и командные действия) ;	2	
	Упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. ОФП. Рациональное использование своей силы и технических приемов при сдаче контрольных норммативов		
4 семестр		22	
Настольный теннис			
Тема2.18. Правила соревнований в настольном теннисе Игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Лекция	2	
	Практические занятия	2	
	Правила игры , техника безопасности при игре в настольный теннис Игры по упрощенным правилам. ОФП	2	

Тема 2.19. Стойка игрока, способы держания ракетки. Учебные игры.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Способы держания ракетки, техника выполнения стойки игрока	2	
	Игры по упрощенным правилам. ОФП	2	
Тема 2.20. Поддачи мяча в игре. Учебные игры.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Способы и техника подач мяча , способы приема мяча в настольном теннисе Игры по упрощенным правилам. ОФП	4	
Тема 2.24. Удары по мячу, поддачи. Учебные игры.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Техника игры, Удары по мячу: подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	2	
	Игры по упрощенным правилам. ОФП спортивных секциях.	2	

Тема 2.25 Парная игра-подачи, прием и удары по мячу. Учебные игры.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Техника парной игры, подачи, прием, удары по мячу	2	
	Игры по упрощенным правилам. ОФП	2	
Тема 2.26 Тактические действия (нападение) в одиночной игре в настольный теннис.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Техника и тактика игры в нападении	2	
	Игры по упрощенным правилам. ОФП	2	
Тема 2.27 Тактические действия (защита) в одиночной игре в настольный теннис.	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	Техника и тактика игры в защите	4	
	Игры по упрощенным правилам. ОФП	4	
Тема 2.28 Тактические действия в парной игре в настольный теннис. Учебные игры.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Игры по упрощенным правилам. ОФП.	2	
	5 семестр	38	
	Легкая атлетика (2 часть)	12	
Тема 2.29 Бег на короткие дистанции. Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Лекция	2	
	Практические занятия	2	
	Беговые упражнения, бег на короткие дистанции (60м, 100м, 200м);-	2	
	Подвижные игры на открытом воздухе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО		

Тема 2.30 Бег на средние дистанции. Подвижные игры. ОФП.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	беговые упражнения, бег на средние дистанции (400м. 500м);		
	бег на средние дистанции (800м);	2	
	подвижные игры на открытом воздухе, ОФП		
Тема 2.31 Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	беговые упражнения, бег на длинные дистанции (1000м, 2000м);	2	
	подвижные игры на открытом воздухе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.ОФП		
Тема 2.32 Бег по пересеченной местности. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	беговые упражнения, бег по пересеченной местности (трава, грунт, асфальт);	2	
	подвижные игры на открытом воздухе, ОФП.	2	

нападающий удар, боковой нападающий удар. Игры.	нормативов ; Упражнения с мячом, беговые упражнения, игры по упрощенным правилам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
Раздел 3 ППФП			
	6 семестр Аэробика и атлетическая гимнастика.	28	
Тема 3.1. Техника базовых шагов в аэробике. Комплексы упражнений на брюшной пресс. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности. Основные базовые шаги, ОРУ для мышц брюшного пресса	2	
	Выполнение комбинаций под музыку. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
Тема 3.2. Аэробика на степ-платформах. Комплексы упражнений на верхний плечевой пояс. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Основные базовые шаги на степ-платформах, ОРУ для мышц плечевого пояса	2	
	Выполнение комбинаций под музыку. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	2	
Тема 3.3. Комплекс силовой аэробики. Комплекс упражнений на ноги.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Силовые упражнения на полу, стоя, на степе, с гантелями, ОРУ для мышц ног;	2	
	Выполнение комбинаций под музыку. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	

Тема 3.4. Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	ОРУ для развития гибкости;	2	
	Выполнение комбинаций под музыку. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
Тема 3.5 Аэробика с предметами . Упражнения на ловкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	Упражнения на тренажерах.	2	
	Упражнения со скакалкой, обручем, гимнастическими палками	2	
Тема 3.6	Содержание учебного материала	4	

	Практические занятия		4	
	Упражнения с гантелями.		2	
	Упражнения на тренажерах. Развитие силы.		2	
Тема 3.7 Прием контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	Основные упражнения в каждом виде аэробики и атлетической гимнастики Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		2	
Дифференцированный зачет				
Всего:			130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

4. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

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

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст:

электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:
<https://e.lanbook.com/book/156380> .

3.2.2. Дополнительные источники

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ⁵	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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	Знать 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	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся: - 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; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Уметь 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	Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами

характерными для данной специальности	данной специальности	спортивных игр
--	-------------------------	----------------