

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
федерального университета

Дата подписания: 27.05.2025 16:50:53

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef98f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ  
Т.А. Шебзухова

**Рабочая программа общеобразовательной дисциплины**  
**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

|                |                                                                                                                             |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Специальность  | <u>29.02.10 Конструирование, моделирование и технология</u><br><u>изготовления изделий легкой промышленности (по видам)</u> |
| Форма обучения | <u>очная</u>                                                                                                                |

2025 г

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Черникова С.О., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

2. \_\_\_\_\_

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД.09 Физическая культура

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «ОД.09 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций в соответствии с ФГОС.

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <b>В части трудового воспитания:</b><br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,<br><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b><br><b>а) базовые логические действия:</b><br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>- устанавливать существенный признак или основания для | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | <p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>- обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                              | Объем в часах |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                               | <b>78</b>     |
| <b>в т. ч.</b>                                                                                  |               |
| <b>Основное содержание</b>                                                                      |               |
| в т. ч.                                                                                         |               |
| теоретическое обучение                                                                          | -             |
| практические занятия                                                                            | <b>58</b>     |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b>           |               |
| в т. ч.                                                                                         |               |
| теоретическое обучение                                                                          | -             |
| практические занятия                                                                            | <b>20</b>     |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре,<br/>зачета с оценкой во 2 семестре</b> | -             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия                                                                                                                                                                                                                                 | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>8</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                            | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации                   |             |                         |
|                                                                                                            | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                    |             |                         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Здоровье и здоровый образ жизни                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                            | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания                                                                                                                                                                                                          |             |                         |
|                                                                                                            | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                           |             |                         |
|                                                                                                            | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.                                                                                                                                                                                                         |             |                         |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                            | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) |             |                         |

| Наименование разделов и тем                                                                                                                              | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                                                                                                                                          | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                     |             |                         |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                                                                          | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.                                                                                                                                                  |             |                         |
|                                                                                                                                                          | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.                          |             |                         |
|                                                                                                                                                          | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля                                                                                                                                                             |             |                         |
|                                                                                                                                                          | Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                         |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                                                                          | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. |             |                         |
| <b>Тема 1.6.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                                                                          | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                            |             |                         |
|                                                                                                                                                          | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                                                                                                                 |             |                         |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>66</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |

| Наименование разделов и тем                                                                                                                    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия                                                                                                                                                            | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>деятельности</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                         |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>   |                         |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>   |                         |
| <b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                                                                                                                                | Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                  |             |                         |
|                                                                                                                                                | Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                     |             |                         |
| <b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                                                                                                                                | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |             |                         |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                                                                                                                                | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                          |             |                         |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                                                                                                                                | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                              |             |                         |

| Наименование разделов и тем                                            | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия                                                                                                                                                                          | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                            |             |                         |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
|                                                                        | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                                      |             |                         |
|                                                                        | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                             |             |                         |
| <b>Основное содержание</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>50</b>   |                         |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>50</b>   |                         |
| <b>Гимнастика</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>16</b>   |                         |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основная гимнастика                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
|                                                                        | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                    |             |                         |
|                                                                        | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |             |                         |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Спортивная гимнастика                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
|                                                                        | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                                                   |             |                         |
|                                                                        | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне                                                                                                                                                                                                             |             |                         |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия                                                                                                                              | Объем часов | Формируемые компетенции |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | (девушки); на перекладине (юноши)                                                                                                                                                                                             |             |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)                                                                 |             |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                                                                                      |             |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Девушки                                                                                                                                                                                                                       |             |                         | Юноши                                                                                                                                                                                                                                      |
|                             | 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок                                                              |             |                         | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
|                             | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                                                                                       |             |                         | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                       |
|                             | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                      |             |                         | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                   |
| Тема 2.8.<br>Акробатика     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                 | 4           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                          |             |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |             |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                    |             |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):                                                                                |             |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 2.9                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                 | 4           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |                                                                                                                                                                                                                                            |

| Наименование разделов и тем                    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия                                                                                                                                                                                                           | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| Аэробная гимнастика                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |
|                                                | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                     |             |                         |
|                                                | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                                                                                                                        |             |                         |
|                                                | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                        |             |                         |
| <b>Атлетические единоборства</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 2.10.</b><br>Атлетические единоборства | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |
|                                                | Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.                                                                   |             |                         |
|                                                | Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).<br>Силовые упражнения и единоборства в парах.                                                                               |             |                         |
| <b>Спортивные игры</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>30</b>   |                         |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Футбол                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |
|                                                | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |             |                         |
|                                                | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                           |             |                         |
|                                                | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                              |             |                         |
|                                                | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная                                                                                                                                                                                                                                     |             |                         |

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                      | игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                         |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Баскетбол       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |             |                         |
|                                      | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                         |
|                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
| <b>Тема 2.13.</b><br>Волейбол        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                     |             |                         |
|                                      | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
|                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
| <b>Легкая атлетика</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b>   |                         |
| <b>Тема 2.14.</b><br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>12</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                         |

| Наименование разделов и тем                                            | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия                    | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                                                                        | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                  |             |                         |
|                                                                        | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                 |             |                         |
|                                                                        | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                    |             |                         |
|                                                                        | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |             |                         |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт, зачет с оценкой)</b> |                                                                                                                     |             |                         |
| <b>Всего:</b>                                                          |                                                                                                                     | <b>78</b>   |                         |

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

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

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал

Спортивный инвентарь, тренажеры

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л.А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с.

3. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 150 с.

4. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.

5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 164 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Основные электронные издания 1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 94 534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> (дата обращения: 21.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 150 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06645-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455095> (дата обращения: 21.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507854> (дата обращения: 21.03.2022).

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> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9719-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207533> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С. В. Алексеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 672 с. — ISBN 978-5-906839-91-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97544> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Алиходжин, Р. Р. Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин. — Москва: РУТ (МИИТ), 2020. — 38 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175873> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: СФУ, 2020. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст:

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция                                                                       | Раздел/Тема                                                                                                                          | Тип оценочных мероприятия                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4;<br>1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14 | тестирование<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                    | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4;<br>1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14 | – индивидуальные проекты                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4;<br>1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14 |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|