

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.09.2026 15:07:56
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4
к ОП СПО по специальности
20.02.01 Экологическая безопасность
в природных комплексах

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	<u>очная</u>
Курс	<u>1-2</u>
Семестр	<u>1-4</u>

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность в природных комплексах, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.08.2022 г. №790 (зарегистрирован в Минюсте России 03.10.2022 г., регистрационный №70345) и на основании примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ОУД и СГ СОНХ
Протокол № 9 от 27.04.2026 г.
Председатель ЦК
П.Ю. Денисов

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением СОНХ
Чепик А.А.

Рабочую программу разработал:
Преподаватель Соснин С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины

- 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

2. Структура и содержание дисциплины

- 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
- 2.2. Содержание дисциплины
- 2.3. Практическая подготовка

3. Условия реализации дисциплины

- 3.1. Материально-техническое обеспечение
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации

Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности в процессе трудовой деятельности.

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

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК, ДК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	-
ОК 08	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-
ПК 1.3	– подбирать и выполнять комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости, координации движений, устойчивости к неблагоприятным погодным условиям, необходимых для проведения полевых экологических исследований и отбора проб; – составлять индивидуальные комплексы упражнений для подготовки к полевым выездам.	– основы профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с работой на открытом воздухе и физическими нагрузками при проведении экологического мониторинга; – методику составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.	– составления и проведения комплексов производственной гимнастики с учётом специфики труда техника-эколога; – применения физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; – составления индивидуальных программ подготовки к полевым выездам.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	28	
Лекции	2	
Практические занятия	22	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	33	
Лекции	2	
Практические занятия	26	
Самостоятельная работа	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	1	
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	35	
Лекции	2	2
Практические занятия	29	4
Самостоятельная работа	2	2
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	22	
Лекции	2	
Практические занятия	16	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	118	
Лекции	8	2
Практические занятия	93	4
Самостоятельная работа	10	2
Промежуточная аттестация	7	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр	ВСЕГО	28/0	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4/0	ОК 04 ОК 08
	Лекция №1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	2/0	
	Самостоятельная работа №1. Разработка дневника самоконтроля	2/0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения;	2/0	
	Практическое занятие №2. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2/0	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	2/0	
	Практическое занятие №4. Техники бега на средние и длинные дистанции	2/0	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №5. Специальные упражнения прыгуна, ОФП, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2/0	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2/0	

Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие №6. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2/0	OK 04 OK 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	10/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м	2/0	
	Практическое занятие №8. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м	2/0	
	Практическое занятие №9. Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю)	2/0	
	Практическое занятие №10. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2/0	
	Практическое занятие №11. Бег на выносливость	2/0	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2/0	
2 семестр	ВСЕГО	33/0	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	6/0	OK 04 OK 08
	Лекция №2. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Биомеханические основы стоек и перемещений по площадке.	2/0	
	Самостоятельная работа №2. Методика развития физических качеств средствами ОФП	2/0	
	Практическое занятие №12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2/0	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2/0	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие 14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2/0	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие 15. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие №16. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах	2/0	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	2/0	OK 04

Основы методики судейства	Практическое занятие №17. Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по правилам.	2/0	OK 08
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4/0	OK 04
	Практическое занятие №18. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2/0	OK 08
	Самостоятельная работа №3. Изучение правил игры в баскетбол. Составление комплекса ОРУ для разминки баскетболиста	2/0	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04
	Практическое занятие №19. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2/0	OK 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04
	Практическое занятие №20. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2/0	OK 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04
	Практическое занятие №21. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2/0	OK 08
	Практическое занятие №22. Игра по упрощенным правилам.	2/0	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4/0	OK 04
	Практическое занятие №23. Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2/0	OK 08
	Практическое занятие №24. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2/0	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		1/0	
3 семестр	ВСЕГО	35/0	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2/0	OK 04
	Практическое занятие №25. Отработка строевых приёмов: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, повороты на месте и в движении	2/0	OK 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2/0	OK 04
	Практическое занятие №26. Отработка техники акробатических упражнений.	2/0	OK 08
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	6/0	OK 04

Упражнения на гимнастических снарядах и прикладная гимнастика	Практическое занятие №27. Упражнения на бревне (девушки). ППФП. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Упражнения на брусьях (юноши). Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	2/0	ОК 08
	Практическое занятие №28. Разучивание и выполнение связок на бревне, комплексы упражнений (девушки). Разучивание и выполнение связок на брусьях. ППФП (юноши).	2/0	
	Практическое занятие №29. Ритмическая гимнастика (девушки). Гиревой спорт (юноши). Разучивание и выполнение упражнений с гириями.	2/0	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6/0	ОК 04 ОК 08
	Лекция №3. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2/0	
	Практическое занятие №30. Выполнение комплекса ОРУ	2/0	
	Самостоятельная работа №4. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2/0	
Раздел 6. Бадминтон			
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2/0	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №32. Отработка подач	2/0	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2/0	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2/0	
	Практическое занятие №35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2/0	
	Практическое занятие №36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам	2/0	
Раздел 7. Настольный теннис			
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	5/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №37. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	2/0	

	Практическое занятие №38. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2/0	
	Практическое занятие №39. Игра по правилам	1/0	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2/0	
4 семестр	ВСЕГО	22/0	
Раздел 8. Лыжная подготовка			
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12/0	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №40. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	Практическое занятие №41. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие №42. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие №43. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Практическое занятие №44. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие выносливости		
	Практическое занятие №45. Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) / 5 км (юноши) на время.		
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8/8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Лекция №4. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2/2	
	Практическое занятие №46. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2/2	

	Практическое занятие №47. Формирование профессионально значимых физических качеств. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2/2	
	Самостоятельная работа №5. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2/2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		2/0	
Всего:		118	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины «Физическая культура» организуется путем проведения отдельных лекций, практических занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки
1	В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки			
1.1	9.1	Лекция №4	2	Анализ профессиограммы техника-эколога с учётом полевых выездов, отбора проб, работы на открытом воздухе; изучение профессиональных рисков (переохлаждение, перегрев, физическое переутомление при длительных маршрутах) и методов их профилактики средствами ППФП
1.2	9.1	Практическое занятие №46	2	Разучивание двигательных действий, имитирующих переноску пробоотборного оборудования и контейнеров с пробами; отработка техники наклонов и приседаний при отборе проб воды и почвы; упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата при статических нагрузках
1.3	9.1	Практическое занятие №47	2	Развитие общей и силовой выносливости для длительных полевых маршрутов; упражнения на координацию для передвижения по пересечённой местности; развитие устойчивости к неблагоприятным погодным условиям (имитация работы при перепадах температур); дыхательная гимнастика для работы в условиях запылённости и загазованности
1.4	9.1	Самостоятельная работа №5	2	Составление и проведение индивидуального комплекса ППФП для техника-эколога: разработка программы подготовки к сезонным полевым выездам с учётом климатических условий региона; подбор упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, характерных для работы на открытом воздухе.
	Всего, час	-	8	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 8 ОП СПО:

Спортивный комплекс: спортивный зал

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 03.03.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 03.03.2026).

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120> (дата обращения: 03.03.2026).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
Знает:		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос
– основы здорового образа жизни;	Демонстрирует знание основ здорового образа жизни;	Устный опрос Самостоятельная работа №1 Самостоятельная работа №2
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– Демонстрирует знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Самостоятельная работа №1 Самостоятельная работа №3 Самостоятельная работа №4 Самостоятельная работа №5
– основы профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с работой на открытом воздухе и физическими нагрузками при проведении экологического мониторинга;	Демонстрирует знание основ профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с работой на открытом воздухе и физическими нагрузками при проведении экологического мониторинга	Самостоятельная работа №5
– методику составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.	Демонстрирует знание методики составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.	Устный опрос Практическое занятие №46 Практическое занятие №47 Самостоятельная работа №5
Умеет:		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятие №1 Практическое занятие №2 Практическое занятие №3 Практическое занятие №4 Практическое занятие №5 Практическое занятие №6 Практическое занятие №12 Практическое занятие №13 Практическое занятие №18 Практическое занятие №19 Практическое занятие №25 Практическое занятие №26 Практическое занятие №27 Практическое занятие №28 Практическое занятие №29

		Практическое занятие №30 Практическое занятие №31 Практическое занятие №32 Практическое занятие №33 Практическое занятие №37 Практическое занятие №38 Практическое занятие №39 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41 Практическое занятие №42 Практическое занятие №43 Практическое занятие №44 Практическое занятие №45
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Практическое занятие №12 Практическое занятие №46 Практическое занятие №47 Самостоятельная работа №5
– подбирать и выполнять комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости, координации движений, устойчивости к неблагоприятным погодным условиям, необходимых для проведения полевых экологических исследований и отбора проб;	Подбирает и выполняет комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости, координации движений, устойчивости к неблагоприятным погодным условиям, необходимых для проведения полевых экологических исследований и отбора проб;	Практическое занятие №3 Практическое занятие №4 Практическое занятие №7 Практическое занятие №8 Практическое занятие №9 Практическое занятие №10 Практическое занятие №11 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41 Практическое занятие №42 Практическое занятие №43 Практическое занятие №44 Практическое занятие №45 Практическое занятие №46 Практическое занятие №47
– составлять индивидуальные комплексы упражнений для подготовки к полевым выездам.	Составляет индивидуальные комплексы упражнений для подготовки к полевым выездам.	Самостоятельная работа №5
Владеет навыками:		
– составления и проведения комплексов производственной гимнастики с учётом специфики труда техника-эколога;	Составляет и проводит комплексы производственной гимнастики с учётом специфики труда техника-эколога;	Практическое занятие №12 Практическое занятие №46 Практическое занятие №47
– применения физических упражнений для профилактики	Применяет физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;	Практическое занятие №12 Практическое занятие №46 Практическое занятие №47

профессиональных заболеваний;		
– составления индивидуальных программ подготовки к полевым выездам.	Составляет индивидуальные программы подготовки к полевым выездам.	Самостоятельная работа №5

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

Лист согласования

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура_2026_20.02.01_ЭБКт"

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением		Чепик Александр Александрович	Согласовано	21.05.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Николаева Ольга Николаевна	Согласовано	22.05.2026	
	Директор		Каюкова Дарья Хрисановна	Согласовано	28.05.2026	
	Главный специалист		Плакшина Алла Алексеевна	Согласовано	28.05.2026	