

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты
(направленность подготовки Эстетическая косметология)

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технология индустрии красоты (направленность подготовки Эстетическая косметология) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 26.08.2022., № 775, и ПООП, зарегистрированной в федеральном реестре примерных образовательных программ СПО Министерства образования и науки Российской Федерации ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023г.


Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

ОДОБРЕНО

На заседании ПЦК дисциплин ОГСЭ и ЕН

Протокол № 10А от 30.05.2023

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технология индустрии красоты (направленность подготовки Эстетическая косметология)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none">- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основ здорового образа жизни;- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;- средств профилактики перенапряжения;- техники безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 43.02.17 Технология индустрии красоты (направленность подготовки Эстетическая косметология)

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 22	Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума
ЛР 23	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	130
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	130
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	126
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет - 2,4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс		3	4
1 семестр		Т/О - 2ч ПЗ - 36ч	
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
Тема Общекультурное и социальное значение физической культуры	Теоретическое занятие №1	2	
	Содержание учебного материала		
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Техника беговых и прыжковых упражнений <i>* , ** без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	
	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции; входной контроль <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	

	Практическое занятие № 3. Техника бега на средние дистанции; входной контроль <i>*бег без учета времени</i> <i>**ходьба</i> <i>***ходьба без учета времени</i>	2	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 4. Техника бега на длинные дистанции; входной контроль <i>* бег без учета времени</i> <i>** ходьба с учетом времени</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 1.2. Прыжки	Практическое занятие № 5. Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги» <i>** , *** демонстрация техники</i>	2	
	Практическое занятие № 6. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» <i>** , *** демонстрация техники</i>	2	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол	Тематика практических занятий	12	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 7. Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещение, техника нижнего и верхнего приема мяча над собой; правила игры <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 8. Техника передачи мяча в парах на месте, через сетку <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 9. Техника прямой нижней, верхней подачи <i>** (***) с 3 м, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 10. Техника игры у сетки; элементы игры <i>** демонстрация техники подачи</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 11. Техника защиты и нападения; двусторонняя игра; правила и жесты судьи. <i>** (***) привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 12. Двусторонняя игра; привитие судейских навыков. <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 2.2 Баскетбол	Тематика практических занятий	12	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 13. Инструктаж по ТБ. Техника СПУ в баскетболе, стойки, перемещения на площадке; правила игры <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 14. Техника ловли-передачи мяча на месте и в движении различными способами <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>(***) привитие инструкторских навыков</i>	2	

	Практическое занятие № 15. Техника броска мяча от груди двумя руками с места, в движении <i>** передача мяча на месте 2м</i> <i>***привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 16. Техника ведения мяча на месте и в движении, выбивание <i>** бросок с места</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 17. Техника защиты и нападения, учебная игры <i>** ведение без учета времени</i> <i>(***) ведение на месте</i>	2	
	Практическое занятие № 18. Двусторонняя игра; привитие судейских навыков Применение изученных приемов в учебной игре <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие судейских навыков.</i>	2	
2 семестр		Т/О - 2ч ПЗ - 36ч	
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
Тема Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	2	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Раздел 3. Лыжная подготовка			

Тема 3.1 Техника классических ходов	Тематика практических занятий	18	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 19. Инструктаж по ТБ; подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 20. Техника скользящего шага; повороты на месте и в движении. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 21. Техника ОРУ на лыжах, техника подъемов, спусков, торможений <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 22. Техника классических бесшажных, одношажных ходов. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 23. Техника классических попеременных ходов. <i>* (**) прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 24. Техника бега классическим стилем; переход с хода на ход. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 25. Техника поэтапного старта, гонка с преследованием 5 км классическим стилем <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 26. Техника массового старта, эстафетный бег 4x1000м <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 27. Прохождение дистанции 5 км с учетом времени <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка			
Тема 4.1 Техника общеразвивающих	Тематика практических занятий	18	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 28. Развитие физических качеств с гимнастической палкой <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 29. Развитие физических качеств у шведской стенки	2	

упражнений с предметами	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью		
	Практическое занятие № 30. Развитие физических качеств со стулом ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью	2	
	Практическое занятие № 31. Развитие физических качеств с гимнастической скамьей ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью	2	
	Практическое занятие № 32. Развитие физических качеств с мячом ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью	2	
	Практическое занятие № 33. Развитие физических качеств с эспандером ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью	2	
	Практическое занятие № 34. Развитие физических качеств с обручем ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью	2	
	Практическое занятие № 35. Развитие физических качеств со скакалкой ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью	2	
	Практическое занятие № 36. Развитие физических качеств в парах ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью	2	
	Дифференцированный зачет		
3 семестр		ПЗ- 32ч	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.3 Мини-футбол	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 37. Инструктаж по ТБ; техника перемещения без мяча; техника остановки и передачи мяча; ** (***) техника передачи и остановки мяча на месте, привитие инструкторских навыков	2	
	Практическое занятие № 38. Техника ведения мяча; штрафной удар; игра вратаря. **(***) техника ведения мяча без учета времени, привитие инструкторских навыков	2	
	Практическое занятие № 39. Тактика игры в защите и нападении; двусторонняя игра. ** игра в своей зоне *** привитие судейских навыков	2	
	Практическое занятие № 40. Техника удара мяча по воротам; двусторонняя игра. ** Выполнение штрафного удара по мячу с места (6м) (***)Выполнение штрафного удара по мячу с места (4	2	
Тема 2.4 Бадминтон	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 41. Инструктаж по ТБ; разметка площадки, стойки и перемещения игрока, техника подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. ** демонстрация техники перемещения *** привитие судейских навыков	2	
	Практическое занятие № 42. Техника нападающего удара «смеш»; элементы игры ** демонстрация техники удара	2	

	*** имитация техники удара		
	Практическое занятие № 43. Техника одиночных, парных игр; элементы игры. ** <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 44. Привитие судейских навыков; двусторонняя игра ** <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1 Развитие физических качеств	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 45. Инструктаж по ТБ. Техника комплекса упражнений с гантелями ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 46. Техника комплекса упражнений шейпинга ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 47. Техника комплекса упражнений пилатеса ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 48. Техника комплекса упражнений фитбол-аэробики ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая культура			
Тема 7.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 49. Комплекс упражнений производственной гимнастики ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 50. Комплекс упражнений по профилактике сутулости ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 51. Комплекс упражнений по профилактике варикозного расширения вен ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 52. Комплекс упражнений на моторику рук, гимнастика для глаз ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
4 семестр		ПЗ - 22ч	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.2 Техника коньковых ходов	Тематика практических занятий	22	ОК 08 ЛР 9 ЛР 13
	Практическое занятие № 53. Инструктаж по ТБ, строевые упражнения с лыжами и на лыжах ** <i>прохождение дистанции без учета времени</i> *** <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 54. ОРУ на лыжах; Техника полуконькового одновременного хода; спуск с поворотом «полуелочкой» в движении ** <i>прохождение дистанции без учета времени</i> *** <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	

* *подготовительная медицинская групп*

** *специальная медицинская группа*

*** *специальная медицинская группа Б (освобожденные)*

	Практическое занятие № 55. ОРУ на лыжах; Техника конькового одновременного двухшажного хода; спуск с поворотом «полуелочкой» в движении <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 56. Техника подъема «елочкой», торможение полуплугом, техника конькового одновременного двухшажного хода <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 57. ОРУ на лыжах; техника конькового одновременного двухшажного хода; спуск с поворотом «полуелочкой» в движении <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 58. Техника попеременного конькового хода; переход с хода на ход; <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 59. Техника конькового попеременного хода; переход с хода на ход; <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 60. Тактика гонок с преследованием коньковым стилем; поэтапный старт. <i>*(**) прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 61. Прохождение дистанции 3км,5км коньковым стилем с учётом времени; формирование судейских навыков. <i>*(**) прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 62. Прохождение дистанции 3км,5км классическим стилем с учётом времени; формирование судейских навыков. <i>*(**) прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 63. Прохождение дистанции 5 км с учетом времени любым выбранным способом <i>*,(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</i>	2	
	Всего	130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; экран, принтер; музыкальный центр, проектор, экран.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, эспандеры, стулья, обручи, ракетки для бадминтона, воланы, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, площадки с разметкой волейбольная, баскетбольная, мини-футбольная, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, волейбольная сетка с антеннами, стойки, ворота для мини-футбола, гантели, лыжная трасса, лыжный инвентарь, свисток, секундомер.

3.2.2. Электронные издания:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2022. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <http://www.biblio-online.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2022. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.academia-moscow.ru

2. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : sport.minstm.gov.ru

3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2021. - № 1-6, 9-12

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2022. - № 1-6, 9-12

5. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2023. - № 1-4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - средства профилактики перенапряжения <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерных для данной профессии 	<ul style="list-style-type: none"> - свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний <ul style="list-style-type: none"> - свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Самоконтроль; Оценка устного опроса на практических занятиях; Наблюдение и оценка практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>в форме дифференцированного зачета</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях</p>

<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно- оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов</p>
<p>ЛР 22 Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума</p>	<p>Активно принимает участие в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов</p>
<p>ЛР 23 Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс - кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения.</p>	<p>Соответствует требованиям корпоративной культуры, соблюдает санитарно-гигиенические нормы поведения</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов</p>