

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

Приложение 9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

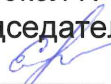
по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 г. № 1543; примерной программой общеобразовательной дисциплины "Физическая культура", утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, Протокол № 14 от 30.11.2022.

Разработчик: Беккель О.А., преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 А от 30 мая 2023 г.

Председатель ПЦК
 Е.А.Флоря

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	15

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОДБ.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер»

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

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 учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-1 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); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, - прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное 	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-1 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); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	<p>стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08.</p> <p>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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличии мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - дать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-1 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); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - У-5 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-6 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; - У-7 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>ПК2.3.</p> <p>Разрабатывать дизайн-макет на основе технического задания.</p>	<p>Знать</p> <p>- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	

<p>ПК4.3. Разрабатывать предложения по использованию новых технологий в целях повышения качества создания дизайн-продуктов и обслуживания заказчиков.</p>	<p>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Уметь</p> <p>- У-1 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); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
---	--

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины ОДБ.05 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
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 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
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

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
В т.ч.	
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	52
лабораторные занятия	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	20
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр		
		Практические занятия 36 ч.	
Раздел 1. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		20	
Тема 1.1 Физическая культура в режиме трудового дня	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 1. Комплекс вводной гимнастики № 1 направленный на оптимальный уровень работоспособности. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.3, ПК.4.3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 2. Обучение составлению и проведению физкультурной паузы, физкультминутки, микропаузы на снятие эмоционального напряжения для предупреждения утомления и поддержания высокой работоспособности. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 3. Комплекс производственной гимнастики № 2 направленный на снижение общей усталости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 4. Комплекс зрительной гимнастики для развития глазомера ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Тема 1.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 5. Комплекс производственной гимнастики № 1, направленной на расслабление мышц спины, шеи, ног (для работающих стоя); профессиограмма. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.3, ПК.4.3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 6. Комплекс дыхательной гимнастики для увеличения физической и умственной работоспособности. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 7. Комплекс упражнений на профилактику варикозного расширения вен (для работающих стоя). ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 8. Комплекс упражнений для оптимизации моторики рук пальчиковая гимнастика. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 9. Комплекс упражнений на профилактику шейного-грудного и поясничного остеохондроза позвоночника.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		
	Практическое занятие № 10. Комплекс упражнений на сенсомоторную координацию движения рук. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1 Бег на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий	6	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 11. Инструктаж по ТБ; Обучение технике бега на короткие дистанции: 30, 60, 100м. <i>**медленный бег на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 12. Обучение технике бега на средние дистанции. <i>**медленный бег на средние дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 13. Обучение технике бега на длинные дистанции. <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i> <i>***написание реферата на тему «Легкая атлетика».</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры		10	
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	10	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 14. Инструктаж по ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча; перемещения в игре; двусторонняя игра. <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 15. Обучение технике подачи мяча; игра у сетки; двусторонняя игра. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i>	2	
	Практическое занятие № 16. Обучение технике нападающего удара; блокирование. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 17. Закрепление техники приема и передач мяча; двусторонняя игра.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> Практическое занятие № 18. ОРУ, СПУ. Зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
2 семестр		Практические занятия 36 ч.	
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Тематика практических занятий	6	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для мышц спины и живота <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для мышц ног <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
Тема 4.2. Основная гимнастика	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 21. Обучение технике строевых упражнений и приемов <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 22. Выполнение прикладных упражнений (упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза). <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		18	
Тема 5.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий	6	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 23. Обучение технике скользящего шага; общеразвивающие упражнения на лыжах (ОРУ); <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 24. Обучение технике поворотов. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 25. Обучение технике классических ходов. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
Тема 5.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 26. Обучение технике конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 27. Закрепление техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 28. Прохождение дистанции 3000м на учет времени. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 29. Прохождение дистанции 5000м на учет времени. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
Тема 5.3. Скандинавская ходьба	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 30. Обучение технике скандинавской ходьбе. Прохождение дистанции 4000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 31. Закрепление техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 32. Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
Раздел 6.Общая физическая подготовка		8	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Тематика практических занятий	8	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 33. ТБ. Упражнение на развитие цепкости и силы рук; ГТО - подтягивание на низкой/высокой перекладине. Упражнение на развитие быстроты; ГТО – челночный бег 3х10м. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>***написание реферата на тему «Лечебная физическая культура»</i>	2	
	Практическое занятие № 34. Упражнения на развитие координации; ГТО - прыжок в длину с места. Упражнение на развитие гибкости; ГТО –наклон вниз с прямыми ногами. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 35. Упражнение на развитие силы; ГТО – сгибание-разгибание рук в упоре лежа. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 36. Закрепление техники зачетных упражнений. Д\зачет. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; принтер; музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, , приборы для измерения давления и др.;

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2. Основные источники

3.2.1. Электронные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2023. – 272с

3.2.2. Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: www.academia-moscow.ru

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

5. Физкультура и спорт: журнал. – 2021. - № 1-6, 9-12

6. Физкультура и спорт: журнал. – 2022. - № 1-6, 9-12

7. Физкультура и спорт: журнал. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1 Инструменты оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
1 семестр			
Тема 1.1 Физическая культура в режиме трудового дня	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.3, ПК.4.3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса производственной гимнастики	2-5
		№ 2 направленный на снижение общей усталости Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса зрительной гимнастики для развития глазомера	2-5
Тема 1.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.3, ПК.4.3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен.	2-5
		Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса упражнений на профилактику шейного-грудного и поясничного остеохондроза позвоночника.	2-5
Тема 2.1 Бег на короткие и длинные дистанции	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 12. Выполнение техники бега на средние дистанции.	2-5
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 15. Выполнение техники подачи мяча.	2-5
		Практическое занятие № 17. Выполнение техники приема и передач мяча.	2-5
2 семестр			
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса.	2-5
		Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для мышц ног.	2-5
Тема 4.2. Основная гимнастика	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 22. Выполнение прикладных упражнений (упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза).	2-5
Тема 5.1. Техника классических ходов	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 25. Выполнение техники классических ходов.	2-5
Тема 5.2.	ОК01, ОК04, ОК08,	Практическое занятие № 28. Прохождение дистанции 3000м на учет времени.	2-5

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
Техника конькового стиля	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 29. Прохождение дистанции 5000м на учет времени.	2-5
Тема5.3. Скандинавская ходьба	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 32. Выполнение техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м без учета времени.	2-5
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, У 1-7 З 1-3	Практическое занятие № 33. Выполнение подтягивания на низкой/высокой перекладине; челночный бег 3х10м.	2-5
		Практическое занятие № 34. Выполнение техники прыжка в длину с места; наклон вниз с прямыми ногами.	2-5
		Практическое занятие № 35. Выполнение техники сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2-5
		Практическое занятие № 36. Выполнение техники зачетных упражнений. Д\зачет.	2-5