

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И
СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 сентября 2023 г. № 700.

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

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол №__ от «__»_____ 2023 г.
Председатель ПЦК_____ Е.А. Флоря
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора

(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.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии

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 (ЦО, 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,

	<p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>базовые исследовательские действия:</p> <p>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,</p> <p>- прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</p>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- 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>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное</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);</p> <p>- У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</p>

	<p>стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: 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. 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>ПК.2.1 Организовывать, планировать и координировать деятельность фотоорганизации или ее подразделения в соответствии с правилами техники безопасности и нормами охраны труда, в том числе внедряя инновационные технологии.</p>	<p style="text-align: center;">Знать</p> <p>- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- 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 style="text-align: center;">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);</p> <p>- У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- 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 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЦО	Расшифровка
ЦО 3	Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЦО 51	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
В т.ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	70
лабораторные занятия	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	18
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде д\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 и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр	Теоретические занятия 2ч. Практические занятия 34ч.	
Раздел 1. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		2	
Тема 1.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
Тема 1.1 Бег на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий		ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 1. 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 № 2. 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 № 3. 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		14	
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	14	
	Практическое занятие № 4. 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	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 5. Обучение технике подачи мяча; игра у сетки; двусторонняя игра. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i>	2	
	Практическое занятие № 6. Обучение технике нападающего удара; блокирование. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 7. Закрепление техники приема и передач мяча; двусторонняя игра. <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i>	2	
	Практическое занятие № 8. Закрепление техники подач мяча; двусторонняя игра. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i>	2	
	Практическое занятие № 9. Закрепление техники нападающего удара; блокирование мяча. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 10. Индивидуальные и командные тактические действия игроков. Двухсторонняя игра. <i>** (***) игра в кругу</i>	2	
Раздел 4. Гимнастика		14	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для мышц спины и живота <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений для мышц ног <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
Тема 4.2. Основная гимнастика	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 15. Обучение технике строевых упражнений и приемов <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 16. Закрепление техники строевых упражнений и приемов	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию		
	Практическое занятие № 17. Выполнение прикладных упражнений (упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза).	2	
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию		
2 семестр		Практические занятия 36ч.	
Раздел 5. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		18	
Тема 5.1. Профессионально – прикладная физическая подготовка	Тематика практических занятий	18	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 18. Комплекс вводной гимнастики № 1 направленный на оптимальный уровень работоспособности.	2	
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		
	Практическое занятие № 19. Обучение составлению и проведению физкультурной паузы, физкультминутки, микропаузы на снятие эмоционального напряжения для предупреждения утомления и поддержания высокой работоспособности.	2	
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		
	Практическое занятие № 20. Комплекс производственной гимнастики № 1, направленной на расслабление мышц спины, шеи; профессиограмма.	2	
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		
	Практическое занятие № 21. Комплекс производственной гимнастики № 2 направленной на расслабление мышц спины, шеи.	2	
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		
	Практическое занятие № 22. Комплекс дыхательной гимнастики для увеличения физической и умственной работоспособности.	2	
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		
	Практическое занятие № 23. Комплекс упражнений для оптимизации моторики рук пальчиковая гимнастика.	2	
	Практическое занятие №24. Комплекс упражнений на профилактику варикозного расширения вен.	2	
	Практическое занятие № 25. Комплекс упражнений на профилактику шейного-грудного и поясничного остеохондроза позвоночника.	2	
	Практическое занятие № 26. Комплекс упражнений для оптимизации моторики рук пальчиковая гимнастика.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 6. Лыжная подготовка		18	
Тема 6.1 Техника классического стиля	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 27. Обучение технике классического хода. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 28. Закрепление техники классического хода. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 29. Прохождение дистанции 3000м без учета времени. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 30. 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 6.2. Скандинавская ходьба	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 31. Закрепление техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 4000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 32. Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 33. Прохождение дистанции 5000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 34. Прохождение дистанции 5000м на учет времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 35. ОРУ, СПУ. Д\зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
Промежуточная аттестация в виде д\зачета			
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:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал, открытый стадион с элементами полосы препятствий.

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические палка, гимнастические коврики, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, ракетки для бадминтона, дартс, шахматы, секундомеры, палки для скандинавской ходьбы.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, резиновые экспандеры, штанги с комплектом различных отягощений, станок.

Спортивный инвентарь для занятий лыжной подготовкой.

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, ЦО	Задания для оценки	Виды оценки
1 семестр			
Раздел 1. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	Устный опрос темы Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазовдвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2-5
Тема 1.1 Бег на короткие и длинные дистанции	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	Практическое занятие № 2. Выполнение техники бега на средние дистанции. Практическое занятие № 3. Выполнение техники бега на длинные дистанции	2-5 2-5
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	Практическое занятие № 6. Выполнение техники нападающего удара; блокирование. Практическое занятие № 8. Выполнение техники подачи мяча. Практическое занятие № 9. Выполнение техники нападающего удара; блокирование мяча.	2-5 2-5 2-5
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для мышц спины и живота Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса	2-5 2-5
Тема 4.2. Основная гимнастика	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	Практическое занятие № 17. Выполнение прикладных упражнений (упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза).	2-5
2 семестр			
Тема 5.1. Профессионально – прикладная физическая подготовка	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	Практическое занятие № 18. Выполнение комплекса вводной гимнастики № 1 направленный на оптимальный уровень работоспособности. Практическое занятие № 20. Выполнение комплекса производственной гимнастики № 1, направленной на расслабление мышц спины, шеи; профессиограмма. Практическое занятие № 22. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики для увеличения физической и умственной работоспособности.	2-5 2-5 2-5

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЦО	Задания для оценки	Виды оценки
		Практическое занятие №24. Выполнение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен.	2-5
Тема 6.1 Техника классического стиля	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	Практическое занятие № 29. Прохождение дистанции 3000м без учета времени. Практическое занятие № 30. Прохождение дистанции 5000м на учет времени.	2-5
Тема 6.2. Скандинавская ходьба	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.2.1, ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	Практическое занятие № 34. Выполнение техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м на учет времени. Практическое занятие № 35. ОРУ, СПУ. Д\зачет.	2-5 2-5