

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**

ОДБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 43.01.11 Мастер флористического сервиса

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.11 Мастер флористического сервиса, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 14 сентября 2023г. № 682 и Примерной рабочей программой «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 13 от 22 сентября 2022г.

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

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 11 от 30.11 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.....	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОДБ.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.11 «Мастер флористического сервиса».

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, 	<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,

	<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <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>профилактики заболеваний, 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. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</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 	<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

	<p>взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <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>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и 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.1.4 Изготавливать и упаковывать готовые</p>	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 	

флористические изделия, а также обеспечивать жизнедеятельность флористических изделий в соответствии с их назначением	<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>Уметь</p>
ПК.2.2 Создавать композиции из горшочных растений, обеспечивая их жизнедеятельность в соответствии с их назначением	<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 Ценностные ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЦО	Дескрипторы
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;

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	12
практические занятия	60
лабораторные занятия	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
В т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	14
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде 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 6ч. Практические занятия 30ч.	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		6	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50
	1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	
	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	
	2. Особенности организации и поведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Раздел 2. Легкая атлетика		6	

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
Тема 2.1 Бег на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий 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> 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> Практическое занятие № 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i> <i>***написание реферата на тему «Легкая атлетика».</i>	2 2 2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50
Раздел 3. Спортивные игры		14	
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий 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> Практическое занятие № 5. Обучение технике подачи мяча; игра у сетки; двусторонняя игра. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i> Практическое занятие № 6. Обучение технике нападающего удара; блокирование. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i> 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> Практическое занятие № 8. Закрепление техники подач мяча; двусторонняя игра. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i> Практическое занятие № 9. Закрепление техники нападающего удара; блокирование мяча.	14 2 2 2 2 2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50

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
	*нападающий удар с места через сетку. **нападающий удар в стену.		
	Практическое занятие № 10. Индивидуальные и командные тактические действия игроков. Двухсторонняя игра. ** (***) игра в кругу	2	
Раздел 4. Гимнастика		10	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для мышц спины и живота ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений для мышц ног ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	Практическое занятие № 15. ОРУ, СПУ. Зачет. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
2 семестр		Теоретические занятия 6ч. Практические занятия 30ч.	
Раздел 5. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		20	
Тема 5.1 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	4	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	2	
	2.Составление профионограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	
Тема 5.2. Профессионально – прикладная	Содержание учебного материала	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2
	1. Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций и целевых ориентиров формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
физическая подготовка	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально- значимых физических и психических качеств		ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50
Тема 5.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	Тематика практических занятий	14	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50
	Практическое занятие № 16. Комплекс вводной гимнастики № 1 направленный на оптимальный уровень работоспособности. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 17. 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 № 18. Комплекс производственной гимнастики № 1, направленной на расслабление мышц спины, шеи; профессиограмма. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 19. Комплекс производственной гимнастики № 2 направленной на расслабление мышц спины, шеи. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 20. Комплекс дыхательной гимнастики для увеличения физической и умственной работоспособности. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 21. Комплекс упражнений для оптимизации моторики рук пальчиковая гимнастика.	2	
	Практическое занятие №22. Комплекс упражнений на профилактику варикозного расширения вен.	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		16	
Тема 6.1 Техника классического стиля	Тематика практических занятий	8	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50
	Практическое занятие № 23. Обучение технике классического хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени. ***скандинавская ходьба в умеренном темпе.	2	
	Практическое занятие № 24. Закрепление техники классического хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени. ***скандинавская ходьба в умеренном темпе.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций и целевых ориентиров формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 25. 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 № 26. 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	8	
	Практическое занятие № 27. Закрепление техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 4000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 29. Прохождение дистанции 5000м на учет времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 30. ОРУ, СПУ. Зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
Промежуточная аттестация в виде зачета (1, 2 семестр)			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс:

Спортивный зал

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.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер.

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			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50	Устный опрос темы: Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	2-5
Тема 2.1 Бег на короткие и длинные дистанции	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50	Практическое занятие № 2. Выполнение техники бега на средние дистанции. Практическое занятие № 3. Выполнение техники бега на длинные дистанции	2-5
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50	Практическое занятие № 6. Выполнение техники нападающего удара; блокирование.	2-5
		Практическое занятие № 8. Выполнение техники подачи мяча.	2-5
		Практическое занятие № 9. Выполнение техники нападающего удара; блокирование мяча.	2-5
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для мышц спины и живота Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса	2-5
2 семестр			
Раздел 5. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50	Устный опрос темы: Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально – прикладная физическая подготовка.	2-5
Тема 5.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса вводной гимнастики № 1 направленный на оптимальный уровень работоспособности.	2-5
		Практическое занятие № 18. Выполнение комплекса производственной гимнастики № 1, направленной на расслабление мышц спины, шеи; профессиограмма.	2-5
		Практическое занятие № 20. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики для увеличения физической и умственной работоспособности.	2-5
			2-5

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
		Практическое занятие №22. Выполнение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен.	2-5
Тема 6.1 Техника классического стиля	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50	Практическое занятие № 25. Прохождение дистанции 3000м без учета времени. Практическое занятие № 26. Прохождение дистанции 5000м на учет времени.	2-5
Тема 6.2. Скандинавская ходьба	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.2.2 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО 50	Практическое занятие № 29. Выполнение техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м на учет времени. Практическое занятие № 30. ОРУ, СПУ. Зачет.	2-5 2-5