

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

по специальности 42.02.01 Реклама

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 42.02.01 Специалист по рекламе, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 21.07.13 № 552 (с изменениями и дополнениями от 09.04.2023 г.).

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

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК Экономики, управления и коммерции

Протокол № 10 от 23 мая 2024 г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в обязательную часть общегуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 42.02.01 Реклама

Код ЛР	Дескрипторы
ЦО 21	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 24	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-------	---

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в приложении контрольно-измерительных материалов, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **226** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **126** часа;

самостоятельной работы обучающегося **100** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	226
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе	
практические занятия	122
теоретические занятия	4
самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
Легкая атлетика	12
Волейбол	6
Баскетбол	10
Мини-футбол	4
ППФП	26
Лыжная подготовка	42
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
1 курс				
1 семестр				
	1 семестр Теоретические занятия Практических занятий Внеаудиторная самостоятельная работа		40 2 26 12	
Введение в предмет	Содержание учебного материала		2	
	1	Теоретическое занятие №1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	1
Раздел 1. Легкая атлетика			16	
Тема 1.1. Бег	Тематика практических занятий		10	
	2	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Техника беговых и прыжковых упражнений. Входной контроль. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега	2	2
	3	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции. СПУ. * бег без учета времени ** (***) тест Купера	2	2
	4	Практическое занятие № 3. Техника бега на средние дистанции. ** демонстрация техники *** демонстрация техники, привитие судейских навыков	2	2
	5	Практическое занятие № 4. Техника бега на длинные дистанции: гладкий бег	2	2

		** демонстрация техники *** демонстрация техники, привитие судейских навыков		
	6	Практическое занятие № 5. Техника бега на длинные дистанции: рваный бег **, *** демонстрация техники, привитие судейских навыков	2	2
	Самостоятельная работа № 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу, занятия в секции: - отработка техники прыжковых упражнений - отработка техники бега на короткие дистанции; - отработка техники на длинные дистанции		6 3 4 5	
	Раздел 2. Спортигры		22	
Тема 2.1. Волейбол	Тематика практических занятий		16	
	7	Практическое занятие № 6. Инструктаж по ТБ. Техника специальных и подводящих упражнений ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, прием мяча над собой</i>	2	3
	8	Практическое занятие № 7. Техника верхнего и нижнего приема мяча над собой ** <i>демонстрация техники подачи</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	3
	9	Практическое занятие № 8. Техника нижнего приема и передачи мяча; элементы игры ** <i>демонстрация техники без сетки</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	3
	10	Практическое занятие № 9. Техника нижней прямой подачи; элементы игры ** <i>техника подачи с 3 м</i> *** <i>демонстрация техники подачи</i>	2	3
	11	Практическое занятие № 10. Техника верхней прямой подачи с места; элементы игры ** (***) <i>игра в кругу, привитие судейских навыков</i>	2	3
	12	Практическое занятие № 11. Техника нападающего удара с места; элементы игры ** <i>техника удара с 3 м</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара</i>	2	3
	13	Практическое занятие № 12 Техника игры у сетки; жесты судьи, правила; двусторонняя игра	2	3

	14	Практическое занятие № 13 Двусторонняя игра *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	3
	Самостоятельная работа № 2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу, занятия в секции; - отработка техники приема мяча над собой - отработка техники передачи мяча через сетку - отработка техники подачи мяча		6 2 2 2	
	2 семестр Теоретические занятия Практических занятий Внеаудиторная самостоятельная работа		34 2 32 34	
Раздел 3. Лыжная подготовка			50	
Тема 3.1 Техника классических лыжных ходов	Содержание учебного материала		2	
	15	Теоретическое занятие №2 Физическая культура в условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья в соответствии с выбранной специальностью/профессией	2	2
	Тематика практических занятий		24	
	16	Практическое занятие № 14. Инструктаж по ТБ; определение уровня навыков катания на лыжах. ** (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	3
	17	Практическое занятие № 15. Техника скользящего шага; повороты на месте и в движении. ** <i>прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> (***) <i>техника скандинавской ходьбы в умеренном темпе</i>	2	3
	18	Практическое занятие № 16. Техника ОРУ на лыжах; скользящий шаг. ** <i>прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> (***) <i>техника скандинавской ходьбы в умеренном темпе</i>	2	3
	19	Практическое занятие № 17. Техника подъемов, спусков, торможений, ОРУ ** <i>прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения,</i>	2	3

		которые противопоказаны по заболеванию (***) техника скандинавской ходьбы в умеренном темпе		
20	Практическое занятие № 18. Техника классических одновременных ходов ** прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию (***) техника скандинавской ходьбы в умеренном темпе	2	3	
21	Практическое занятие № 19. Техника подъемов и спусков, переход с хода на ход ** прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	3	
22	Практическое занятие № 20. Техника попеременного двушажного хода ** прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	3	
23	Практическое занятие № 21. Техника попеременного четырехшажного хода ** прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	3	
24	Практическое занятие № 22. Техника классических ходов, переход с хода на ход *(**) прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков	2	3	
25	Практическое занятие № 23 *(**) прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе,	2	3	
26	Практическое занятие № 24 *(**) прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе,	2	3	
27	Практическое занятие № 25 *(**) прохождение дистанции без учета времени (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе,	2	3	
	Самостоятельная работа № 3 Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу, занятия в секции: - отработка техники ОРУ на лыжах; - отработка техники поворотов на месте и движении;	24 4 4		

	<ul style="list-style-type: none"> - отработка техники подъемов и спусков; - отработка техники классических ходов <p><i>* прохождение дистанции без учета времени</i> <i>** , (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i></p>	4 12	
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.2. Баскетбол	Тематика практических занятий	8	
	28 Практическое занятие № 26. Инструктаж по ТБ. Техника специальных подводящих упражнений <i>* ведение без учета времени</i> <i>*** ведение на месте</i>	2	3
	29 Практическое занятие № 27. Техника передачи мяча на месте и в движении по прямой <i>*3* передача мяча 3м</i> <i>(**3*) привитие инструкторских навыков</i>	2	3
	30 Практическое занятие № 28. Техника ведения мяча одной, двумя руками; элементы игры <i>** ведение на месте правой, левой рукой</i> <i>***привитие судейских навыков</i>	2	3
	31 Практическое занятие № 29. Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места, в движении жесты судьи, правила, двусторонняя игра. <i>** игра под кольцом</i> <i>(***) привитие инструкторских навыков</i>	2	3
	Самостоятельная работа № 4. Подготовиться к сдаче контрольных нормативов по разделу - отработка техники штрафного броска; - отработка техники передачи мяча; - отработка техники ведения мяча <i>* , ** (***)исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью;</i> <i>привитие инструкторских навыков.</i>	10 4 3 3	
	2 курс		
	3 семестр		
	3 семестр	56	
	Практических занятий	32	
	Внеаудиторная самостоятельная работа	24	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1	Тематика практических занятий	8	

Бег	32	Практическое занятие № 30. Инструктаж по ТБ; техника бега в эстафете 4х100м по частям, целом <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, ходьба в умеренном темпе.</i>	2	3
	33	Практическое занятие № 31. Тактика бега в эстафете 4х100м, бег по виражу <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, ходьба в умеренном темпе.</i>	2	3
Тема 1.2 Прыжки	34	Практическое занятие № 32. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» по частям, в целом <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, демонстрация техники прыжка с места</i>	2	3
	35	Практическое занятие № 33. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» по частям, в целом <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, демонстрация техники прыжка с места</i>	2	3
	Самостоятельная работа № 5 Подготовиться к сдаче контрольных нормативов по разделу - отработать технику передачи эстафетной палочки - отработать технику прыжка в длину с места - отработать технику приземления		6 2 2 2	
			28	
Раздел 4. ППФП			14	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Тематика практических занятий		14	
	36	Практическое занятие № 34. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силы рук; тест ГТО - подтягивания <i>**, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2	2
	37	Практическое занятие № 35. Упражнения для развития координации; тест ГТО – прыжок в длину с места <i>**, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2	2
	38	Практическое занятие № 36. Упражнения для развития гибкости; тест ГТО на гибкость <i>**, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2	2
	39	Практическое занятие № 37. Упражнения для развития быстроты; Тест ГТО - челночный бег 3х10м. <i>**, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2	2
	40	Практическое занятие 38. Упражнения для развития силы; тест ГТО –	2	2

		сгибание-разгибание рук в упоре лежа **, (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>		
	41	Практическое занятие № 39. Упражнения для развития силы; Тест ГТО-поднимание туловища из положения лежа на спине **, (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>	2	2
	42	Практическое занятие № 40. Упражнения на формирование правильной осанки; **, (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	2
	Самостоятельная работа № 6 Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу: - отработка техники подтягивания; - отработка техники прыжка с места; - отработка техники челночного бега; - отработка техники отжиманий; - отработка техники упражнений на пресс; - отработка комплекса производственной гимнастики **, (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью, привитие судейских навыков</i>		14 2 2 2 2 2 4	
	Раздел 2. Спортивные игры		14	
2.3 Мини-футбол	Тематика практических занятий		10	
	43	Практическое занятие № 41. Инструктаж по ТБ; Специально-подводящие упражнения; техника остановки и передачи мяча. ** (***) <i>техника передачи и остановки мяча на месте</i>	2	3
	44	Практическое занятие № 42. Техника ведения мяча; элементы игры. **(***) <i>техника ведения мяча без учета времени</i>	2	3
	45	Практическое занятие № 43. Техника удара мяча по воротам; игра вратаря, элементы игры. ** <i>техника штрафного удара по мячу с места (6м)</i> (***) <i>выполнение штрафного удара по мячу с места (4м)</i>	2	3
	46	Практическое занятие № 44. Техника защиты и нападения, правила, разметка площадки; двусторонняя игра ** <i>игра в своей зоне</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	3
	47	Практическое занятие № 45. Формирование судейских навыков; двусторонняя игра; правила, жесты судьи ** <i>игра в своей зоне</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	3
	Самостоятельная работа № 7.		4	

	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу, занятия в секции; - отработка техники ведения мяча; - удар по воротам; - отработка жестов судьи, выучить основные правила игры. <i>подготовить доклад «Мини-футбол как средство профилактики перенапряжения»</i>	2 1 1	
4 семестр			
	за 4 семестр Практических занятий Внеаудиторная самостоятельная работа	62 32 30	
Раздел 3. Лыжная подготовка		36	
Тема 3.2 Техника коньковых лыжных ходов	Тематика практических занятий	18	
	48 Практическое занятие № 46. Инструктаж по ТБ. Техника классических ходов; ОРУ на лыжах <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	49 Практическое занятие № 47. Техника одновременного одношажного хода <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	50 Практическое занятие № 48. Техника одновременного полуконькового хода; повороты в движении <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	51 Практическое занятие № 49. Техника одновременного двушажного конькового хода <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	52 Практическое занятие № 50. Техника попеременного двушажного конькового хода; подъемы и спуски <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	53 Практическое занятие № 51. Техника коньковых ходов; переход с хода на ход <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	54 Практическое занятие № 52. Техника эстафетного бега; массовый старт <i>** прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2

		*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени		
	55	Практическое занятие № 53. Тактика эстафетного бега; правила обгона ** прохождение дистанции без учета времени *** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени	2	2
	56	Практическое занятие № 54. Прохождение дистанции 5 км коньковым стилем ** прохождение дистанции без учета времени *** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени	2	2
	Самостоятельная работа № 8 Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу: - отработка техники коньковых ходов - отработка техники поворотов		18	
			12	
			6	
Раздел 4. ППФП			26	
Тема 4.2 Корригирующая гимнастика	Тематика практических занятий		14	
	57	Практическое занятие № 55. Инструктаж по ТБ. Техника комплекса упражнений производственной гимнастики. *, **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	2
	58	Практическое занятие № 56. Техника комплекса упражнений на профилактику сутулости. *, **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	2
	59	Практическое занятие № 57. Техника комплекса упражнений на коррекцию веса. *, **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	2
	60	Практическое занятие № 58. Техника комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен. *, **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	2
	61	Практическое занятие № 59. Техника комплекса упражнений при утомлении глаз; на моторику рук. *, **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	2
	62	Практическое занятие № 60. Техника комплекса упражнений атлетической гимнастики *, **, (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	2
	63	Практическое занятие № 61. Техника комплекса упражнений на	2	2

		тренажерах; дифференцированный зачет. *, **, (***) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>		
		Самостоятельная работа № 9 Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу: - отработка техники комплекса упражнений на профилактику сутулости - отработка техники комплекса упражнений на коррекцию веса. - отработка техники комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен. - отработка техники комплекса упражнений при утомлении глаз; на моторику рук	12 3 3 3 3	

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, спортивного зала.

Спортивный комплекс

Спортивный комплекс предусматривает: беговую дорожку, сектор для прыжка в длину с разбега, турник уличный, мини-футбольную площадку, с оградительной сеткой, воротами с сеткой; универсальную волейбольную/баскетбольную площадку с оградительной сеткой, щитами с кольцами и сетками, волейбольными стойками с сеткой; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи для большого тенниса

Спортивный зал

В оснащение спортивного зала должны входить: площадка с разметкой; баскетбольные щиты с кольцами и сетками, мячи баскетбольные; стойки волейбольные с сеткой, мячи волейбольные; гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина, гимнастические коврики.

Технические средства обучения

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; сеть Интернет, принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Электронные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2024. – 287с. Режим доступа: [www://znaniuv.ru/catalog/product/2157194](http://znaniuv.ru/catalog/product/2157194)

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения текущей и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение и экспертная оценка результатов на практических занятиях 1-63
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов устного опроса. Выполнение заданий в рабочей тетради
основы здорового образа жизни	Оценка результатов устного опроса. Выполнение заданий в рабочей тетради

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Организация и планирование собственной деятельности по физическому развитию, выбор и применение спортивно-оздоровительных методов и средств для физического развития,	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-5,32-35, сдача нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 1, 5
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в сфере обслуживания	Оценка результатов устных опросов по правилам проведения соревнований на практических занятиях 6-13, 14-25 Оценка результатов заданий в рабочей тетради на стр.14-16, 20-21,25-26.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях 26-29, 41-45, сдача нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 2,4,7
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Демонстрация способности самостоятельно определять уровень физических качеств средствами ВФСК ГТО, осознанно подбирать упражнения для их развития	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях 34-40 Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 6
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной	Организация и планирование собственной деятельности по профилактике профессиональных	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 55-61

деятельности.	заболеваний в зависимости от вида профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 9
ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.	Соблюдение всех нормативных актов и норм поведения в общественных местах при организации и проведении физкультурно-оздоровительной деятельности, объединяя профессиональные знания с основами здорового образа жизни	<p>Экспертная оценка результатов устного опроса по ТБ и нормативных актов при организации и проведении упражнений на практических занятиях № 14-25, 46-54</p> <p>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 3,8</p>