

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**

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 42.02.01 Реклама

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.).

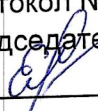
Разработчик: Г.А.Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК Экономики, управления и коммерции

Протокол № 10 от 23 мая 2024 г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|---|----|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОО.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 «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 42.02.01 Реклама

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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Овладение универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | Уметь - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | - понимать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения - развивать навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей. | Уметь -У-1 описывать значимость своей специальности; -У -2 применять стандарты антикоррупционного поведения; -У- 3 владеть приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, | - соблюдать механизмы межличностных отношений, | Уметь |

| | | |
|--|--|--|
| <p>эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>взаимопонимания в команде/коллективе; - использовать техники и приемы эффективного общения в коллективе, команде</p> <p>- использовать приемы готовности к саморазвитию,</p> <p>самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: - 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 стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> | <p>- У-1 организовывать работу коллектива и команды в ходе профессиональной деятельности используя 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, использовать 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> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к</p> | <p>Уметь -У-1 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</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>специальности, 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> <ul style="list-style-type: none"> - 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). |
|--|--|--|

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины БД.05 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 42.02.01 Реклама

| Код ЛР | Дескрипторы |
|--------------|--|
| ЦО 5 | Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. |
| 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 |
| ЦО 53 | Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации |

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 | - |
| Промежуточная аттестация - 1 семестр – зачет, 2 семестр - дифференцированный зачет | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 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 | Теоретические занятия - 2 ч Практические занятия - 34 ч. | |
| Введение в дисциплину | | 2 | |
| Тема: Физическая культура, как часть культуры общества | Содержание учебного материала Теоретическое занятие № 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 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 8 | |
| Тема 1.1 Бег | Тематика практических занятий Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ; Техника беговых и прыжковых упражнений. Обучение технике бега на короткие дистанции: Входной контроль: 30, 60, 100м. *, ** <i>демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени.</i> *** <i>имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i> | 6 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51 |
| | Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на средние дистанции. Входной контроль: 500м. *, ** <i>демонстрация бега 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. Входной контроль: 1000м. * <i>медленный бег/ходьба на длинные дистанции без учета времени.</i> **, *** <i>ходьба в среднем темпе</i> | 2 | |
| Тема 1.2 Прыжки | Тематика практических занятий Практическое занятие № 4. Обучение технике прыжка в длину и высоту с места, с разбега. * <i>демонстрация техники прыжка</i> **(***) <i>имитация техники прыжка в длину с места</i> | 2 2 | |
| | | 2 | |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | | 4 | |
| Тема: 2.1 Тесты ВФСК ГТО | Тематика практических занятий Практическое занятие № 5. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |

| 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 |
| | Инструктаж по ТБ. Техника упражнения на развитие цепкости и силы рук; ГТО - подтягивание на низкой/высокой перекладине, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>***презентация на тему «ВФСК ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения»</i> | | ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51 |
| | Практическое занятие № 6. Техника упражнения на развитие гибкости; ГТО - наклон вниз с прямыми ногами, поднятие туловища из положения лежа, руки за головой, сгибание-разгибание рук в упоре лежа <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i> | 2 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 16 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51 |
| Тема 3.1. Волейбол | Тематика практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 7. Инструктаж по ТБ. Техника СПУ волейболиста; стойки, перемещения; обучение техники нижнего и верхнего приема мяча над собой <i>*, **прием мяча от стены</i> <i>***выполнение презентации по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 8. Обучение техники нижнего и верхнего приема мяча в парах на месте, в движении <i>**, ***прием мяча от стены</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Обучение техники прямой нижней подачи; элементы игры <i>*демонстрация подачи с 4м от сетки</i> <i>**, *** демонстрация подачи с 2м от сетки</i> | 2 | |
| Тема 3.2 Баскетбол | Тематика практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 10. Инструктаж по ТБ. Техника СПУ баскетболиста; стойки, перемещения; обучение техники передачи мяча в парах от груди <i>*, **передача мяча от стены</i> <i>***выполнение презентации по теме «Значимость баскетбола на развитие физических качеств».</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 11. Обучение техники ведения мяча, техника броска мяча в кольцо, правила игры <i>**, *** бросок с 1 м в кольцо</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 12. | 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 |
| | Обучение игры «Зоной», учебная игра **, *** <i>привитие судейских навыков</i> | | |
| Тема 3.3 Футбол | Тематика практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 13. Инструктаж по ТБ. Техника СПУ футболиста; стойки, перемещения; обучение техники передачи мяча в парах *, ** <i>передача мяча от стены</i> *** <i>выполнение презентации по теме «Значимость баскетбола на развитие физических качеств».</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 14. Обучение техники ведения мяча, техника, правила игры **, *** <i>бросок с 1 м в кольцо</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 15. Обучение удара мяча по воротам, правила игры, учебная игра **, *** <i>привитие судейских навыков</i> | 2 | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51 |
| Тема 4.1 Основная гимнастика | Тематика практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 16. Обучение технике строевых, прикладных упражнений и приемов | 2 | |
| Тема 4.2 Атлетическая гимнастика | Практическое занятие № 17. Обучение технике комплекса упражнений с гантелями *, ** <i>упражнение без гантель</i> (***) <i>привитие инструкторских навыков</i> | 2 | |
| 2 семестр | | Практические занятия – 36 ч. | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 18 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51 |
| Тема 5.1 Техника лыжных ходов | Тематика практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 18 Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. * <i>ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> **(***) <i>скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 19 Обучение технике скользящего шага, ОРУ на лыжах. * <i>ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</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 |
| | **(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе. | | |
| | Практическое занятие № 20 Обучение технике бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> **(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе. | 2 | |
| | Практическое занятие № 21 Обучение технике попеременных одношажных классических ходов, переход с хода на ход <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> **(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе. | 2 | |
| | Практическое занятие № 22 Обучение технике попеременных двушажных классических ходов: повороты на месте и в движении. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> **(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе. | 2 | |
| | Практическое занятие № 23 Обучение технике подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> **(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе. | 2 | |
| | Практическое занятие № 24 Гонка с преследованием 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> **(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе. | 2 | |
| | Практическое занятие № 25 Эстафетный бег 4х1км, передача эстафеты <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> **скандинавская ходьба в умеренном темпе. <i>(***) привитие судейских навыков</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 26 | 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 |
| | Прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени Обучение техники поэтапного старта; прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i> | | |
| Раздел 6. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль) | | 18 | |
| Тема 6.1 Физическая культура в режиме трудового дня | Тематика практических занятий | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51 ПК.2.1 ПК3.2 |
| | Практическое занятие № 27 Комплекс вводной гимнастики № 1 направленный на оптимальный уровень работоспособности. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 28. Комплекс производственной гимнастики № 2 направленный на снижение общей усталости <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 29. Комплекс зрительной гимнастики для развития глазомера <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i> | 2 | |
| Тема 6.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка | Тематика практических занятий | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51 ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 4.1 |
| | Практическое занятие № 30. Комплекс производственной гимнастики № 1, направленной на расслабление мышц спины, шеи, ног (для работающих стоя); профессиограмма. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 31. Комплекс производственной гимнастики № 2 направленной на расслабление мышц спины, шеи, ног (для работающих стоя). <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 32. Комплекс дыхательной гимнастики для увеличения физической и умственной работоспособности. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 33 Комплекс упражнений на профилактику варикозного расширения вен (для работающих стоя). | 2 | |
| | Практическое занятие № 34 Комплекс упражнений для оптимизации моторики рук пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений на сенсомоторную координацию движения рук. | 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 № 35 Комплекс упражнений на профилактику шейно-грудного и поясничного остеохондроза позвоночника | 2 | |
| | Итого | 72ч. | |
| | Промежуточная аттестация в дифференцированного зачета | | |

** подготовительная медицинская группа, ** специальная медицинская группа А, *** специальная группа Б (освобожденные)*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» на учебную группу (25 человек) должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс (спортивный зал; спортивная площадка с полосой препятствий), оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины по данной специальности.

Технические средства обучения:

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки; маты/коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, секундомер, весы напольные, гантели 1-5 кг, штанга, бодибары. Волейбольная площадка с разметкой, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, насос с иглами, свисток, планшет канцелярский. Площадка баскетбольная с разметкой, щиты с кольцами и сетками, мячи баскетбольные. наборы ракеток с воланами, сетка для бадминтона, тренажеры, фитмячи.

Спортивная площадка с полосой препятствий:

Беговые дорожки - не менее 2-х полос, сектор для прыжка в длину с разбега, стойки, планка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, площадка волейбольная/баскетбольная с разметкой, стойки волейбольные с защитой, сетка волейбольная с антеннами и карманами, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, колодки стартовые- 3 пары, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные - гранаты 500/700 гр или мяч для метания гр, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер, лыжная трасса, лыжные ботинки, палки, лыжи. Поле для мини-футбола, мячи футбольные, ворота с сеткой, конуса, манишки, биты, мячи для большого тенниса.

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. [Электронный ресурс]: Учебник для СПО Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2024. – 287с- ISBN978-5-09-114122-1? 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 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

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|---|--|---|
| Знания | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"> - свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни | Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования Промежуточная аттестация в форме зачета, д/зачета |
| Умения | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <ul style="list-style-type: none"> - свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно | Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-96, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачета, д\зачета |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений | Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе российских духовно-нравственных ценностей, в т. ч. с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. | <ul style="list-style-type: none"> - владеет приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях - участвует в социальных, спортивно - патриотических мероприятиях | Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях, мониторинг участия в мероприятиях |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной | - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики | Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях |

| | | |
|---|---|--|
| деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | переутомления и сохранения высокой работоспособности. | |
| ЦО 5 уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами | Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях |
| 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. | Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ | Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов |
| 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. | Использует 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 | Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов |
| ЦО 25 Используемый средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; | Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов |
| ЦО 53 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в | - осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение | Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов |

| | | |
|---|--|--|
| том числе с использованием средств коммуникации | - применяет коммуникативные навыки в общении с разновозрастными и социальными слоями населения | |
|---|--|--|