

**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**

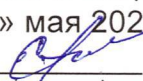
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения от 21 июля 2023 года № 555 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2023 г., регистрационный №74887)

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

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол №10 от «23» мая 2024 г.
Председатель ПЦК  Е.А. Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<ul style="list-style-type: none">– 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 профессии (специальности)	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);– средства профилактики перенапряжения

1.3 Ценностные ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЦО	Дескрипторы
ЦО 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЦО 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЦО 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЦО 22	Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума
ЦО 23	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	112
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	112
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	104
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде д\зачета (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс			
3 семестр		Теоретические занятия – 2 ч. Практические занятия – 24 ч.	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО, 22, ЦО 23
Раздел 2. Легкая атлетика		8	
Тема 2.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия № 1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Закрепление техники бега на короткие и длинные дистанции. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега.</i>	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО, 22, ЦО 23
	Практическое занятие № 2 Закрепление техники бега на длинные дистанции.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><i>** бег без учета времени</i> <i>*** демонстрация техники бега.</i></p>		
Тема 2.2. Техника прыжка в длину	<p>Практическое занятие № 3 Закрепление техники прыжков в длину с места. <i>** демонстрация техники</i> <i>*** демонстрация техники.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 4 Совершенствование техники прыжков в длину с места. <i>** демонстрация техники</i> <i>*** демонстрация техники.</i></p>	2	
Раздел 3. Спортивные игры		16	
Волейбол. Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	<p>Практическое занятие № 5 Инструктаж по ТБ. Закрепление техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. <i>** прием мяча от стены</i> <i>*** формирование инструкторских навыков.</i></p>	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО, 22, ЦО 23
	<p>Практическое занятие № 6 Закрепление техники прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. <i>** демонстрация техники подачи</i> <i>*** формирование судейских навыков.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 7 Закрепление техники нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. <i>** нападающий удар с места</i> <i>*** демонстрация техники нападающего удара.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 8 Совершенствование техники нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. <i>** нападающий удар с места</i> <i>*** демонстрация техники нападающего удара.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 9 Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Двухсторонняя игра. <i>** прием мяча от стены</i> <i>*** формирование инструкторских навыков.</i></p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. <i>** демонстрация техники подачи</i> <i>*** формирование судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра. <i>**нападающий удар с места</i> <i>***демонстрация техники нападающего удара.</i>	2	
	Практическое занятие № 12 Выполнение техники контрольных упражнений. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i>	2	
	4 семестр	Теоретические занятия – 2 ч. Практические занятия – 24ч.	
Раздел 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 4.1 Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
Раздел 5. Лыжная подготовка		24	
Тема 5.1. Техника классических ходов	Практическое занятие № 13 Закрепление техники одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
	Практические занятия № 14 Закрепление техники одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 5.2. Техника конькового стиля	<i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>		
	Практическое занятие № 15 Закрепление техники лыжных ходов классическим стилем. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 16 Прохождение дистанции 5 км скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 17 Прохождение дистанции 7 км скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 18 Обучение технике одношажного, бесшажного конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 19 Закрепление техники двушажного конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 20 Закрепление техник лыжных ходов классическим стилем. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 21 Прохождение дистанции 3000м без учета времени <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 22 Прохождение дистанции 5000м без учета времени <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 23 Прохождение дистанции 3000м на учет времени <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 24 Прохождение дистанции 5000м на учет времени <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
3 курс			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
5 семестр		Теоретические занятия – 2 ч. Практические занятия – 28ч.	
Раздел 6. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 6.1 Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
Раздел 7. Легкая атлетика		6	
Тема 7.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Практическое занятие № 25 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
	Практическое занятие № 26 Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	
	Практическое занятие № 27 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	
Раздел 8. Спортивные игры		12	
Бадминтон. Тема 8.1. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 28 Обучение технике передвижения по площадке, жонглирование воланом. Двусторонняя игра. ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 29 Обучение технике ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Двусторонняя игра. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i>	2	
	Практическое занятие № 30 Обучение технике подач мяча: снизу и сбоку. Приёма волана. Двусторонняя игра. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i>	2	
	Практическое занятие № 31 Закрепление техники игры в защите и нападении. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i>	2	
	Практическое занятие № 32 Совершенствование техники игры в защите и нападении. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i>	2	
	Практическое занятие № 33 Выполнение техники зачетных упражнений. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i>	2	
Раздел 9. Гимнастика		10	
Тема 9.1 Атлетическая гимнастика	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 34 Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
	Практическое занятие № 35 Выполнение упражнений для мышц спины и живота <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 36 Выполнение упражнений для мышц ног <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 37 Выполнение упражнений для развития гибкости <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 38 Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию		
6 семестр		Теоретические занятия – 2 ч. Практические занятия – 28ч.	
Раздел 10. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 10.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
Раздел 11. Лыжная подготовка			
Тема 11.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий	6	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
	Практическое занятие № 39 Совершенствование техники скользящего шага; общеразвивающие упражнения на лыжах (ОРУ); <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 40 Совершенствование техники поворотов. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 41 Совершенствование техники классических ходов. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
Тема 11.2. Техника конькового стиля	Практическое занятие № 42 Совершенствование техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 43 Совершенствование техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 44 Прохождение дистанции 3000м на учет времени.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 45 Прохождение дистанции 5000м на учет времени. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p>	2	
Тема 11.3. Скандинавская ходьба	<p>Тематика практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 46 Обучение технике скандинавской ходьбе. Прохождение дистанции 4000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 47 Закрепление техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м без учета времени. <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p>	4 2 2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23
Раздел 12. Спортивные игры		10	
Баскетбол. Тема 12.1. Техника игры в защите и нападении	<p>Тематика практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 48 Обучение технике ловли и передач мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i></p> <p>Практическое занятие № 49 Обучение технике ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом.</i></p> <p>Практическое занятие № 50 Обучение технике бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i> <i>**имитация броска в стену.</i></p> <p>Практическое занятие № 51 Закрепление техники ловли и передачи мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники ловли и передачи мяча.</i></p> <p>Практическое занятие № 52 Закрепление техники ведения мяча. Д\зачет.</p>	10 2 2 2 2 2	ОК 08 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО,22, ЦО 23

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения ведения мяча.</i>		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет 6 семестр)			
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный комплекс, включающий: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы;
- покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон;
- спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастическая 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.

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.

3.2.1. 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Освоенные знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни;</p> <p>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>– средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни</p> <p>- умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности</p> <p>- умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка устного и письменного тестирования</p>
<p>Освоенные умения:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр</p> <p>- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности</p> <p>- выполняет упражнения технически правильно</p> <p>- выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-52, выполнения нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета</p>
ОК 08	Умение использовать средства физической культуры в	Наблюдение и экспертная оценка результатов

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	профессиональной деятельности	выполнения заданий на практических занятиях
ЛР 7	Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЛР 9	Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 10	Соблюдает требования техники безопасности, демонстрирует бережное отношение к окружающей среде	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 22	Активно принимает участие в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 23	Соответствует требованиям корпоративной культуры	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов