

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

Приложение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03 Физическая культура**


по специальности 38.02.08 Торговое дело

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 19.06.2023 N 548., Приказом Минпросвещения России от 03.07.2024 № 464 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования" и примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины "Физическая культура" для профессиональных образовательных организаций, утвержденных на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 20 от 15 августа 2024г

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

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН  
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.  
Председатель ПЦК

 Е. А. Флоря  
(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.03 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело

## 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 ОК	Умения	Знания
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- У-3 владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-1 знать механизмы межличностных отношений, взаимопонимания в команде/коллективе;</li> <li>- использовать техники и приемы эффективного общения в коллективе, команде</li> <li>-3-2 знать приёмы готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-3 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- 3-4 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>-3-5 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>-3-5 осуществлять</li> </ul>

	переутомления и сохранения высокой работоспособности.	позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
<b>ОК 06.</b> 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.	-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 –	-3-1 понимать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения -3-2 развивать навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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 специальности, - 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	- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - 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

	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
--	--	--

Обучающиеся в зависимости от физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем организма могут быть определены в медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

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

### 1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины в соответствии с программой воспитания по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Код ЛР	Дескрипторы
ЦО 5	ознанно 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	монстрирующий 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 часов (в том числе вариативных)
Объем образовательной программы	120
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	120
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	118
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачета (1,3 семестр), дифференцированного зачёта (4 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 курс</b>			
<b>1 семестр</b>			Л – 2 ч. ПЗ - 24 ч. СРС – 22 ч.
Введение в учебную дисциплину	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
Тема 1.1. Прыжки	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 1</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега по частям **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.	2	
	<b>Практическое занятие № 2</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега в целом **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.	2	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Закрепление техники прыжка в длину с разбега **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>9</b>	
Тема 2.1 Лепта	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>5</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 4</b> ТБ. Обучение технике перемещений: подвижные игры	1	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Обучение технике выноса мяча, удара по мячу битой сверху; элементы игры	2	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Основные правила игры; двусторонняя игра	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>26</b>	
Тема 2.2	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>14</b>	



Волейбол	<b>Практическое занятие № 7</b> Обучение технике приема и передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 8</b> Обучение технике подач мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация подачи мяча.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча <i>*нападающий удар в стену</i> <i>**имитация нападающего удара</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Закрепление техники подач мяча <i>*закрепление техники подачи мяча в стену</i> <i>**закрепление техники подачи в парах</i> <i>***знание теоретических основ выполнения техники подач мяча.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Закрепление техники нападающего удара и блокирования мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация техники нападающего удара</i> <i>*** знание теоретических основ выполнение техники нападающего удара.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> ОРУ, СПУ. Двусторонняя игра. <b>Зачет</b> <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
<b>2 семестр</b>		<b>ПЗ - 40 ч.</b>	<b>СРС – 28 ч.</b>
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>24</b>	
Тема 2.3. Баскетбол	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 13</b> 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>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 14</b> Обучение технике ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Обучение технике бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i>	2	

	<i>**имитация броска в стену.</i>		
	<b>Практическое занятие № 16</b> 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>	2	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Закрепление техники ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения ведения мяча.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Закрепление техники бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i> <i>**имитация броска в стену</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники бросков мяча.</i>	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>42</b>	
Тема 3.1. Техника классических ходов	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Обучение технике 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 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 20</b> Обучение технике одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 21</b> Закрепление техники одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 22</b> 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	
	<b>Практическое занятие № 23</b> Прохождение дистанции 3 км, 5 км без учета времени. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
Тема 3.2. Техника коньковых ходов	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Обучение технике конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53

	<b>Практическое занятие № 25</b> Закрепление техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие №26</b> Прохождение дистанции 3 км без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие №27</b> Совершенствование техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Прохождение дистанции 3 км,5 км на учет времени. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1 Развитие физических качеств	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 29</b> Построения, перестроения, подвижные игры на развитие физических качеств. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>***доклад на тему «значимость лечебной физической культуры ».</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 30</b> Комплекс упражнений с гимнастической палкой, развитие гибкости <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие №31</b> Комплекс упражнений с мячом, развитие ловкости <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие №32</b> Комплекс упражнений в парах, развитие координации, силы. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
<b>2 курс</b>			
<b>3 семестр</b>		<b>ПЗ – 28 ч.</b> <b>СРС - 32 ч.</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1 Техника бега на различные дистанции	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 33</b> Обучение технике бега на короткие дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 34</b> Обучение технике бега на средние дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 35</b> Обучение технике бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i>	2	

	<i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>		
Тема 1.2. Техника метания гранаты/мяча	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 36</b> Обучение технике метания гранаты способом «из-за спины через плечо» по частям <i>**имитация техники метания малого мяча с 3 шагов</i> <i>*** имитация техники метания малого мяча с места.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 37</b> Обучение технике метания гранаты способом «из-за спины через плечо» с разбега <i>*закрепление имитации техники метания малого мяча с 3 шагов</i> <i>** закрепление имитация техники метания малого мяча с места</i> <i>***демонстрация техники выполнения метания мяча.</i>	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>18</b>	
Тема 2.4. Футбол	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Инструктаж по ТБ; техника перемещения без мяча; техника остановки и передачи мяча; <i>** (***) техника передачи и остановки мяча на месте, привитие инструкторских навыков</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 39</b> Техника ведения мяча; штрафной удар; игра вратаря. <i>**(***) техника ведения мяча без учета времени, привитие инструкторских навыков</i>	2	
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 40</b> Тактика игры в защите и нападении; двусторонняя игра. <i>** игра в своей зоне</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 41</b> Техника удара мяча по воротам; двусторонняя игра. <i>** Выполнение штрафного удара по мячу с места (6м)</i> <i>(***)Выполнение штрафного удара по мячу с места (4</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 42</b> Элементы игры, привитие судейских навыков <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	
Тема 2.5. Бадминтон	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Инструктаж по ТБ; разметка площадки, стойки и перемещения игрока, техника подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. <i>** демонстрация техники перемещения</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Техника нападающего удара «смеш»; элементы игры <i>** демонстрация техники удара</i> <i>*** имитация техники удара</i>	2	

	<b>Практическое занятие № 45.</b> Техника одиночных, парных игр; элементы игры. <i>** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Привитие судейских навыков; двусторонняя игра <i>** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
<b>4 семестр</b>		<b>ПЗ– 24 ч.</b>	
		<b>СРС – 30 ч.</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>30</b>	
Тема 3.1. Техника классических ходов	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 47</b> Закрепление техники одновременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 48</b> Закрепление техники одновременного двушажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 49</b> Закрепление техники одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 50</b> Прохождение дистанции 3км, 5 км без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
Тема 3.2. Техника конькового стиля	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствование техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 52</b> Совершенствование техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 53</b> Прохождение дистанции 3км,5км на учет времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>		
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 54</b> Комплекс упражнений с гантелями; комплекс фитбол-аэробики <i>**(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, О -,23,24,25,53

	<b>Практическое занятие № 55</b> Комплекс упражнений с гирей комплекс; упражнений шейпинга <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 56</b> Комплекс упражнений на тренажерах; комплекс упражнений пилатеса <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 57</b> Комплекс упражнений со штангой, бодибарами; комплекс упражнений аэробики <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 58.</b> Комплекс упражнений с собственным весом; <b>Дифференцированный зачет.</b> <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
<b>Всего:</b>		<b>230</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины 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, 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, мантишки, 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.

**3.2.1. Основные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: [www.biblio-online](http://www.biblio-online).

**3.2.2. Дополнительная литература**

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2024. – 450 с.– (Профессиональное образование). – URL: [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)

3. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2022. - № 1-6, 9-12

5. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-5

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</li> <li>- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни</li> </ul>	<b>Текущий контроль:</b> Оценка устного и письменного тестирования <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, д/зачета
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр</li> <li>- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности</li> <li>- выполняет упражнения технически правильно</li> </ul>	<b>Текущий контроль:</b> Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-96, выполнения нормативов. <b>Промежуточная аттестация</b> 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"> <li>- владеет приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях</li> <li>- участвует в социальных, спортивно - патриотических мероприятиях</li> </ul>	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 деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях



<b>ЦО 5</b> 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
<b>ЦО 23</b> 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
<b>ЦО 24</b> 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
<b>ЦО 25</b> 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
<b>ЦО 53</b> Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	- осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение - применяет коммуникативные навыки в общении с разновозрастными и социальными слоями населения	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов