

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

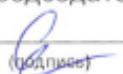
по специальности 38.02.08 Торговое дело

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"

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

	с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	-3-5 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
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.	-У-1 описывать значимость своей специальности; -У -2 применять стандарты антикоррупционного поведения; -У- 3 <i>владеть приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях</i> —	-3-1 понимать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения -3-2 <i>развивать навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</i>
ОК 08. 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 <i>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</i> - 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	- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - 3-2 <i>основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</i> - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	направленности, использование их в режиме учебной и 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	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	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	134
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	104
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	102
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	30
Промежуточная аттестация в форме зачета (4,5 семестр), дифференцированного зачёта (6 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
2 курс			
3 семестр			Всего - 26ч. Лекции—2 ч. Практические занятия-24 ч.
Введение в учебную дисциплину	Содержание учебной дисциплины		
	Теоретическое занятие №1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
Тема 1.1 Техника бега на различные дистанции	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 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
	Практическое занятие № 2 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	
	Практическое занятие № 3 Обучение технике бега на длинные 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	
Раздел 2. Спортивные игры		6	
Тема 2.1 Лепта	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 4 ТБ. Обучение технике перемещений: подвижные игры <i>**исключить упражнения, противопоказанные по заболеванию</i> <i>*** знание теоретических основ ТБ при игре в лепту</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	Практическое занятие № 5 Обучение технике выноса мяча, удара по мячу битой сверху; элементы игры <i>**исключить упражнения, противопоказанные по заболеванию</i> <i>*** знание теоретических основ выноса мяча</i>	2	
	Практическое занятие № 6 Основные правила игры; двусторонняя игра <i>**исключить упражнения, противопоказанные по заболеванию</i> <i>*** правила игры, формирование судейских навыков</i>	2	

Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.2 Волейбол	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 7 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
	Практическое занятие № 8 Обучение технике подач мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация подачи мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 9 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	
	Практическое занятие № 10 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	
	Практическое занятие № 11 Закрепление техники нападающего удара и блокирования мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация техники нападающего удара</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.</i>	2	
	Практическое занятие № 12 ОРУ, СПУ. Двусторонняя игра. <i>(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
4 семестр		Всего 46	
		Практические занятия-26ч	
		Самостоятельная работа-20ч.	
Раздел 3. Лыжная подготовка		32	
Тема 3.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 13 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
	Практическое занятие № 14 Обучение технике одновременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	

	Практическое занятие № 15. 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	
	Практическое занятие № 16. 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	
	Практическое занятие № 17. 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	Тематика практических занятий	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	Практическое занятие № 18. Обучение технике 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 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. 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	
	Практическое занятие № 21. Прохождение дистанции 3-5 км свободным стилем, без учета времени <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 22. 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	
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Отработка техники упражнений по разделу лыжная подготовка: -отработка техники классических ходов -отработка техники поворотов на лыжах -отработка техники спусков и подъемов -отработка техники коньковых ходов	12 3 2 2 5	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка	14	
Тема 4.1 Развитие физических качеств	Тематика практических занятий	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	Практическое занятие № 23. Построения, перестроения, подвижные игры на развитие физических качеств.	2	

	<p><i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</p> <p><i>***</i> доклад на тему «значимость лечебной физической культуры ».</p>		
	<p>Практическое занятие № 24. Комплекс упражнений с гимнастической палкой, развитие гибкости</p> <p><i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 25. Комплекс упражнений с мячом, развитие ловкости.</p> <p>Зачет.</p> <p><i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся №1</p> <p>Отработка техники упражнений с мячом</p> <p>Отработка техники упражнений с гимнастической палкой</p>	8 4 4	
3 курс			
5 семестр		Всего- 38ч Практические занятия-28ч. Самостоятельная работа-10ч	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.2. Техника прыжка в длину с разбега	Тематика практических занятий	6	
	<p>Практическое занятие № 26. Обучение технике прыжка в длину с разбега по частям</p> <p><i>**имитация техники прыжка в длину</i></p> <p><i>*** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.</i></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<p>Практическое занятие № 27. Обучение технике прыжка в длину с разбега в целом</p> <p><i>**имитация техники прыжка в длину</i></p> <p><i>*** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 28. Закрепление техники прыжка в длину с разбега</p> <p><i>**имитация техники прыжка в длину</i></p> <p><i>*** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.</i></p>	2	
Тема 1.3. Техника метания гранаты/мяча	Тематика практических занятий	4	
	<p>Практическое занятие № 29. Обучение технике метания гранаты/мяча способом «из-за спины через плечо» по частям</p> <p><i>**имитация техники метания малого мяча с 3 шагов</i></p> <p><i>*** имитация техники метания малого мяча с места.</i></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<p>Практическое занятие № 30. Обучение технике метания гранаты/мяча способом «из-за спины через плечо» с разбега</p> <p><i>*закрепление имитации техники метания малого мяча с 3 шагов</i></p> <p><i>** закрепление имитация техники метания малого мяча с места</i></p>	2	

	*** <i>демонстрация техники выполнения метания мяча.</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Отработка техники упражнений по темам раздела «Легкая атлетика» - отработка техники прыжка в длину с разбега - отработка техники метания гранаты/мяча	4 2 2	
Раздел 2. Спортивные игры		14	
Тема 2.3. Баскетбол	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 31. Обучение технике ловли и передач мяча *передача и ловля мяча с близкого расстояния **имитация ловли и передачи мяча *** выполнение реферата по теме «Баскетбол».	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	Практическое занятие № 32. Обучение технике ведения мяча *ведения мяча в медленном беге **ведения мяча шагом.	2	
	Практическое занятие №33. Обучение технике бросков мяча *бросок с близкого расстояния **имитация броска в стену.	2	
	Практическое занятие № 34. Закрепление техники ловли и передачи мяча *передача и ловля мяча с близкого расстояния **имитация ловли и передачи мяча *** знание теоретических основ выполнения техники ловли и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 35. Закрепление техники ведения мяча. Двусторонняя игра. *ведения мяча в медленном беге **ведения мяча шагом *** знание теоретических основ выполнения ведения мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося № 3 отработка техники упражнений по темам раздела «Баскетбол» - отработать технику выполнения передач и ловли мяча - отработать технику выполнения ведения мяча - отработать технику выполнения броска мяча - игра по упрощенным правилам	4 1 1 1 1	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		12	
Тема 4.2 Развитие физических качеств	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 36. Тест ГТО – сгибание-разгибание рук в упоре лежа; комплекс упражнений с гантелями *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию ***привитие судейских навыков	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53

	Практическое занятие № 37. Тест ГТО – подтягивание, комплекс упражнений с собственным весом *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. *** привитие судейских навыков	2	
	Практическое занятие №38. Тест ГТО – наклон туловища из положения стоя, комплекс упражнений на формирование правильной осанки *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. *** привитие судейских навыков	2	
	Практическое занятие №39. Тест ГТО – сгибание-разгибание туловища из положения лежа, руки за головой, комплекс упражнений на гибкость. Зачет. *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. *** привитие судейских навыков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 Отработка техники упражнений по темам раздела «ППФП». - отработать тест ВФСК ГТО (наклон туловища из положения стоя) - отработать тест ВФСК ГТО (сгибание-разгибание рук в упоре лежа)	2 1 1	
6 семестр		Всего-24ч. ПЗ – 24 ч.	
Раздел 3. Лыжная подготовка		18	
Тема 3.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	Практическое занятие № 40. Закрепление техники одновременного одношажного хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 41. Закрепление техники одновременного двушажного хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 42. Закрепление техники одновременного бесшажного хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 43. Прохождение дистанции 3км, 5 км без учета времени *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
Тема 3.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	Практическое занятие № 44. Совершенствование техники конькового хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники конькового хода *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	

	Практическое занятие № 46. Прохождение дистанции 3км,5км с учетом времени *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 47. Гонка с преследованием 3км,5км на учет времени *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени	2	
	Практическое занятие № 48. Эстафета 3км,5км с учетом времени *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***))прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура		6	
Тема 5.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Тематика практических занятий	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	Практическое занятие № 49. Комплекс упражнений на профилактику грудного остеохондроза *(**))*** исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 50. Комплекс упражнений на профилактику варикозного расширения вен *(**))*** исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию	2	
	Практическое занятие № 51. Комплекс производственной гимнастики. Дифференцированный зачет. *(**))*** исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию	2	
Всего:		134	

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.

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, 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.

3.2.1. 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.

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

3. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: 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
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 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
ЦО 5 уважающий собственную и чужую уникальность в различных	Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях

ситуациях, во всех формах и видах 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.	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 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