

---

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**

**БД.10 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

  
(подпись)

Е. А. Флоря

## 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.10 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 и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать механизмы межличностных отношений, взаимопонимания в команде/коллективе;</li> <li>- использовать техники и приемы эффективного общения в коллективе, команде</li> <li>- использовать приемы готовности 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>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- 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>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и</li> </ul>	<p><b>Уметь</b></p> <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 переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<p>комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> </ul>	
<p><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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</li> <li>- развивать навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</li> </ul>	<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-У-1 описывать значимость своей специальности;</li> <li>-У -2 применять стандарты антикоррупционного поведения;</li> <li>-У- 3 владеть приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях</li> </ul>
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличии мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- дать оценку новым ситуациям;</li> </ul>	<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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, 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-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-5 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- 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;</li> <li>- У-7 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	---	---

### 1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

БД.10 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 38.02.08 торговое дело

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
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>72</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	70
лабораторные занятия	-
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	20
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация - 2 семестр в виде дифференцированного зачета</b>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10 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
	<b>1 курс</b>		
	<b>1 семестр</b>	<b>Теоретические занятия - 2 ч</b> <b>Практические занятия - 34 ч.</b>	
Введение в дисциплину		<b>2</b>	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретическое занятие № 1.</b> 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	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1 Бег	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 1.</b> 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>	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> 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	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> 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	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега способом «Перешагивание» по частям <i>*демонстрация техники прыжка</i> <i>**(***) имитация техники прыжка в длину с места</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Перешагивание» в целом	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
	. Входной контроль: подтягивание. *(**) <i>имитация техники прыжка в длину с места</i>		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>	
	<b>Тематика практических занятий</b>		
Тема: 2.1 Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 6.</b> Комплекс упражнений с гантелями; комплекс фитбол-аэробики *(**) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Комплекс упражнений с собственным весом; комплекс упражнений шейпинга *(**) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Комплекс упражнений со штангой, бодибарами; комплекс упражнений пилатеса *(**) <i>исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
	<b>Тематика практических занятий</b>		
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практическое занятие № 9.</b> 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	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Обучение техники нижнего и верхнего приема мяча в парах на месте, в движении **,*** <i>прием мяча от стены</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Обучение техники прямой нижней подачи; элементы игры * <i>демонстрация подачи с 4м от сетки</i> **,*** <i>демонстрация подачи с 2м от сетки</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Обучение техники прямой верхней подачи, элементы игры * <i>демонстрация подачи с 4м от сетки</i> **,*** <i>демонстрация подачи с 2м от сетки</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Обучение техники игры у сетки; правила игры; учебная игра	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
	<b>** , *** привитие судейских навыков</b>		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Двусторонняя игра по правилам соревнований <b>* , ** игра в кругу</b> <b>(***) привитие судейских навыков</b>	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>6</b>	
Тема 3.2 Бадминтон	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Инструктаж по ТБ; разметка площадки, стойки и перемещения игрока, техника подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. <b>** демонстрация техники перемещения</b> <b>*** привитие судейских навыков</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Техника нападающего удара «смеш»; элементы игры <b>** демонстрация техники удара</b> <b>*** имитация техники удара</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Техника одиночных, парных игр; элементы игры. <b>** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</b> <b>*** привитие судейских навыков</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>		
<b>2 семестр</b>		ПЗ – 36 ч.	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 18</b> Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. <b>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</b> <b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Обучение технике скользящего шага, ОРУ на лыжах. <b>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</b> <b>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 20</b> Обучение технике бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах.	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
	<i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>		
	<b>Практическое занятие № 21</b> Обучение технике попеременных одношажных классических ходов, переход с хода на ход <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 22</b> Обучение технике попеременных двушажных классических ходов: повороты на месте и в движении. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 23</b> 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> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Прохождение дистанции 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 25</b> 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>	2	
<b>Раздел 5. ППФП</b>			
Тема 5.1 Профилактика профессиональных заболеваний	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Комплекс производственной гимнастики; развитие выносливости со скакалкой, набивными мячами <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53

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
	<b>Практическое занятие № 27</b> Комплекс упражнений с собственным телом <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Комплекс упражнений с гантелями; комплекс фитбол-аэробики <i>*(***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Комплекс упражнений с гирей комплекс; комплекс упражнений шейпинга <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Комплекс упражнений на тренажерах; комплекс упражнений пилатеса <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Комплекс упражнений со штангой, бодибарами; комплекс упражнений аэробики <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>8</b>	
Тема 3.3 Лапта.	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 32. ТБ.</b> Обучение техники индивидуальных приемов; подвижные игры <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 33 .</b> Обучение техники групповых приемов; учебная игра <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Обучение тактике игры в защите и нападении; учебная игра <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Двусторонняя игра; привитие судейских навыков. Дифференцированный зачет <i>** (***) составить комплекс производственной гимнастики по выбранной специальности.</i>	2	
<b>Итого</b>		72ч.	
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>			

\* 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. 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

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
<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	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
<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> Используя 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	- осуществляет позитивное стратегическое поведение в	Наблюдение и экспертная оценка личностных

<p>взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации</p>	<p>различных ситуациях, проявлять творчество и воображение - применяет коммуникативные навыки в общении с разновозрастными и социальными слоями населения</p>	<p>результатов</p>
---	---	--------------------