

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Рабочая программа по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 года № 775 и примерной образовательной программой, утвержденной протоколом ФУМО в системе среднего профессионального образования по УГПС 43.00.00 от 19.12.2022 № 01 (зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023).

Разработчик: Шалашов С.В., преподаватель первой квалификационной категории.

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 от 28.05.2026 г.
Председатель ПЦК

 Е. А. Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технология индустрии красоты.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- 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	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения; - техники безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности

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 СГ.04 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 43.02.17 Технология индустрии красоты

Код ЛР	Дескрипторы
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию
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 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	130
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	130
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	126
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (зачет – 2 семестр, дифференцированный зачет - 4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс		3	4
1 семестр		Т/О - 2ч ПЗ - 36ч	
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема Общекультурное и социальное значение физической культуры	Теоретическое занятие №1	2	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Содержание учебного материала		
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег	Тематика практических занятий	12	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Техника беговых и прыжковых упражнений <i>* , ** без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	
	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции; входной контроль <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	
	Практическое занятие № 3. Техника бега на средние дистанции; входной контроль	2	

	<i>*бег без учета времени</i> <i>**ходьба</i> <i>***ходьба без учета времени</i>		
	Практическое занятие № 4. Техника бега на длинные дистанции; входной контроль <i>* бег без учета времени</i> <i>** ходьба с учетом времени</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 1.2. Прыжки	Практическое занятие № 5. Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги» <i>** , *** демонстрация техники</i>	2	
	Практическое занятие № 6. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» <i>** , *** демонстрация техники</i>	2	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол	Тематика практических занятий	12	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 7. Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещение, техника нижнего и верхнего приема мяча над собой; правила игры <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 8. Техника передачи мяча в парах на месте, через сетку <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 9. Техника прямой нижней, верхней подачи <i>** (***) с 3 м, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 10. Техника игры у сетки; элементы игры <i>** демонстрация техники подачи</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 11. Техника защиты и нападения; двусторонняя игра; правила и жесты судьи. <i>** (***) привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 12. Двусторонняя игра; привитие судейских навыков. <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 2.2 Баскетбол	Тематика практических занятий	12	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 13. Инструктаж по ТБ. Техника СПУ в баскетболе, стойки, перемещения на площадке; правила игры <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 14. Техника ловли-передачи мяча на месте и в движении различными способами <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>(***) привитие инструкторских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 15. Техника броска мяча от груди двумя руками с места, в	2	

	движении ** передача мяча на месте 2м ***привитие судейских навыков		
	Практическое занятие № 16. Техника ведения мяча на месте и в движении, выбивание ** бросок с места (***) привитие судейских навыков	2	
	Практическое занятие № 17. Техника защиты и нападения, учебная игры ** ведение без учета времени (***) ведение на месте	2	
	Практическое занятие № 18. Двусторонняя игра; привитие судейских навыков Применение изученных приемов в учебной игре ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие судейских навыков.	2	
2 семестр		Т/О - 3ч ПЗ - 36ч	
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема	Содержание учебного материала	2	
Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	2	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1	Тематика практических занятий	18	

Техника классических ходов	Практическое занятие № 19. Инструктаж по ТБ; подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 20. Техника скользящего шага; повороты на месте и в движении. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 21. Техника ОРУ на лыжах, техника подъемов, спусков, торможений <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 22. Техника классических бесшажных, одношажных ходов. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 23. Техника классических попеременных ходов. <i>* (***) прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 24. Техника бега классическим стилем; переход с хода на ход. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 25. Техника поэтапного старта, гонка с преследованием 5 км классическим стилем <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 26. Техника массового старта, эстафетный бег 4x1000м <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	Практическое занятие № 27. Прохождение дистанции 5 км с учетом времени <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка			
Тема 4.1 Техника общеразвивающих упражнений с предметами	Тематика практических занятий	18	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 28. Развитие физических качеств с гимнастической палкой <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 29. Развитие физических качеств у шведской стенки <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 30. Развитие физических качеств со стулом	2	

	<i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>		
	Практическое занятие № 31. Развитие физических качеств с гимнастической скамьей <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 32. Развитие физических качеств с мячом <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 33. Развитие физических качеств с эспандером <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 34. Развитие физических качеств с обручем <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 35. Развитие физических качеств со скакалкой <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 36. Развитие физических качеств в парах <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Зачет		
3 семестр		ПЗ- 32ч	
	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.3 Мини-футбол	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 37. 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	
	Практическое занятие № 38. Техника ведения мяча; штрафной удар; игра вратаря. <i>** (***) техника ведения мяча без учета времени, привитие инструкторских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 39. Тактика игры в защите и нападении; двусторонняя игра. <i>** игра в своей зоне *** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 40. Техника удара мяча по воротам; двусторонняя игра. <i>** Выполнение штрафного удара по мячу с места (6м) (***)Выполнение штрафного удара по мячу с места (4</i>	2	
Тема 2.4 Бадминтон	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 41. Инструктаж по ТБ; разметка площадки, стойки и перемещения игрока, техника подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. <i>** демонстрация техники перемещения *** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 42. Техника нападающего удара «смеш»; элементы игры <i>** демонстрация техники удара *** имитация техники удара</i>	2	
	Практическое занятие № 43. Техника одиночных, парных игр; элементы игры.	2	

	<i>** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>		
	Практическое занятие № 44. Привитие судейских навыков; двусторонняя игра <i>** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1 Развитие физических качеств	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 45. Инструктаж по ТБ. Техника комплекса упражнений с гантелями <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 46. Техника комплекса упражнений шейпинга <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 47. Техника комплекса упражнений пилатеса <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 48. Техника комплекса упражнений фитбол-аэробики <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая культура			
Тема 7.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Тематика практических занятий	8	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 49. Комплекс упражнений производственной гимнастики <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 50. Комплекс упражнений по профилактике сутулости <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 51. Комплекс упражнений по профилактике варикозного расширения вен <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
	Практическое занятие № 52. Комплекс упражнений на моторику рук, гимнастика для глаз <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по здоровью</i>	2	
4 семестр		ПЗ - 22ч	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.2 Техника коньковых ходов	Тематика практических занятий	22	ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 53. Инструктаж по ТБ, строевые упражнения с лыжами и на лыжах <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 54. ОРУ на лыжах; Техника полуконькового одновременного хода; спуск с поворотом «полуелочкой» в движении <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 55. ОРУ на лыжах; Техника конькового одновременного двухшажного хода; спуск с поворотом «полуелочкой» в движении	2	

* *подготовительная медицинская группа*

** *специальная медицинская группа*

*** *специальная медицинская группа Б (освобожденные)*

	<i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>		
	Практическое занятие № 56. Техника подъема «елочкой», торможение полуплугом, техника конькового одновременного двухшажного хода <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 57. ОРУ на лыжах; техника конькового одновременного двухшажного хода; спуск с поворотом «полуелочкой» в движении <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 58. Техника попеременного конькового хода; переход с хода на ход; <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 59. Техника конькового попеременного хода; переход с хода на ход; <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 60. Тактика гонок с преследованием коньковым стилем; поэтапный старт. <i>*(**)</i> прохождение дистанции без учета времени <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 61. Прохождение дистанции 3км,5км коньковым стилем с учётом времени; формирование судейских навыков. <i>*(**)</i> прохождение дистанции без учета времени <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 62. Прохождение дистанции 3км,5км классическим стилем с учётом времени; формирование судейских навыков. <i>*(**)</i> прохождение дистанции без учета времени <i>(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 63. Прохождение дистанции 5 км с учетом времени любым выбранным способом <i>*, (***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой в умеренном темпе, привитие судейских навыков</i>	2	
	Дифференцированный зачет		
	Всего	130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Технические средства обучения:

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

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, эспандеры, стулья, обручи, ракетки для бадминтона, воланы, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, площадки с разметкой волейбольная, баскетбольная, мини-футбольная, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, волейбольная сетка с антеннами, стойки, ворота для мини-футбола, гантели, лыжная трасса, лыжный инвентарь, свисток, секундомер.

3.2.2. Электронные издания:

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: <http://www.biblio-online.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. 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

2. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : sport.minstm.gov.ru

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

4. 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
Знает - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - средства профилактики перенапряжения Умеет - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерных для данной профессии	- 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 - умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний - свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	Текущий контроль: Самоконтроль; Оценка устного опроса на практических занятиях; Наблюдение и оценка практических заданий. Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях

ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей	Наблюдение и экспертная оценка результатов
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию	Наблюдение и экспертная оценка результатов
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	Наблюдение и экспертная оценка результатов
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение и экспертная оценка результатов
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта	Наблюдение и экспертная оценка результатов
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Наблюдение и экспертная оценка результатов