

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**

**БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 года № 775 с изменениями, внесенными Приказом Минпросвещения России от 03.07.2024 № 464 и примерной программой общеобразовательной дисциплины "Физическая культура", одобрена на заседании Педагогического Совета ФГБОУ ДПО ИРПО. Протокол № 20 от 15.08.2024г.

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

Одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.  
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	20

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

## 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 (ЦО, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> </ul>	<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 использовать 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><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,</li> <li>- прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>- 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 комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное</li> </ul>	<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 использовать разнообразные формы и виды физической 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</li> </ul>

	<p>стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>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> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p><b>ОК 08.</b></p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической направленности</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> <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><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 использовать 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-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> <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>

	<p style="text-align: center;"><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 использовать 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>
ПК 1.2. Выполнять косметические услуги по уходу за телом	- 3-4 показания и противопоказания выполнения бытовых косметических услуг;
ПК 3.1. Освоение профессии рабочего, должности служащего 13138 Косметик	- У-5 <i>выполнять косметические услуги по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте, (гигиеническая чистка лица, массаж по Жаке, классический массаж лица, шеи, кожи головы, уходовые процедуры, аппликации и маски.)</i>

### 1.3 Ценностные ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

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

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
В т.ч.	
Основное содержание	55
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	53
лабораторные занятия	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	17
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	17
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде д\зачета	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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 1ч.</b>	<b>Практические занятия 35ч.</b>
<b>Раздел 1. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)</b>		<b>1</b>	
Тема 1.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	1	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>5</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие и длинные дистанции	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 1.</b> Инструктаж по ТБ; Обучение технике бега на короткие дистанции: 30, 60, 100м. <i>**медленный бег на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i> <b>Практическое занятие № 2.</b> Обучение технике бега на средние дистанции. <i>**медленный бег на средние дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте.</i> <b>Практическое занятие № 3.</b> 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> <i>***написание реферата на тему «Легкая атлетика».</i>	1  2  2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>14</b>	
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 4.</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча; перемещения в игре; двусторонняя игра. <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i> <b>Практическое занятие № 5.</b> Обучение технике подачи мяча; игра у сетки; двусторонняя игра. <i>*нижняя подача в стену.</i>	14  2  2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23

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>**имитация подачи мяча</i>		
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Обучение технике нападающего удара; блокирование. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Закрепление техники приема и передач мяча; двусторонняя игра. <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Закрепление техники подач мяча; двусторонняя игра. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Закрепление техники нападающего удара; блокирование мяча. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Индивидуальные и командные тактические действия игроков. Двухсторонняя игра. <i>** (***) игра в кругу</i>	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение упражнений для мышц спины и живота <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение упражнений для мышц ног <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
Тема 4.2. Основная гимнастика	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Обучение технике строевых упражнений и приемов <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Закрепление техники строевых упражнений и приемов <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение прикладных упражнений (упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза). <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	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
	Практическое занятие № 18 ОРУ, СПУ. Зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
<b>2 семестр</b>		<b>Теоретические занятия 1ч. Практические занятия 35ч.</b>	
<b>Раздел 5. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23
	<b>1. Особенности организации и поведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 5.1. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>17</b>	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23
	Практическое занятие № 19. Комплекс вводной гимнастики № 1 направленный на оптимальный уровень работоспособности. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 20. Обучение составлению и проведению физкультурной паузы, физкультминутки, микропаузы на снятие эмоционального напряжения для предупреждения утомления и поддержания высокой работоспособности. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 21. Комплекс производственной гимнастики № 1, направленной на расслабление мышц спины, шеи; профессиограмма. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 22. Комплекс производственной гимнастики № 2 направленной на расслабление мышц спины, шеи. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 23. Комплекс дыхательной гимнастики для увеличения физической и умственной работоспособности. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 24. Комплекс упражнений для оптимизации моторики рук пальчиковая гимнастика.	<b>2</b>	
	Практическое занятие №25. Комплекс упражнений на профилактику варикозного расширения вен.	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 26. Комплекс упражнений на профилактику шейного-грудного и поясничного остеохондроза позвоночника.	<b>2</b>	

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
	Практическое занятие № 27. Комплекс упражнений для оптимизации моторики рук пальчиковая гимнастика.	2	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
Тема 6.1 Техника классического стиля	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Обучение технике классического хода. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Закрепление техники классического хода. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Прохождение дистанции 3000м без учета времени. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Прохождение дистанции 5000м на учет времени. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
Тема 6.2. Скандинавская ходьба	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Закрепление техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 4000м без учета времени. <i>** (***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м без учета времени. <i>** (***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Прохождение дистанции 5000м без учета времени. <i>** (***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Прохождение дистанции 5000м на учет времени. <i>** (***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> ОРУ, СПУ. Д\зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
<b>Промежуточная аттестация в виде д\зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

Покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические палка, гимнастические коврики, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, ракетки для бадминтона, дартс, шахматы, секундомеры.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

#### **Технические средства обучения:**

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; принтер; музыкальный центр.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бруссы), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### **Открытый стадион широкого профиля:**

Турник уличный, бруссы уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 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.

#### 3.3. Основные источники

##### 3.3.1. Электронные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2023. – 272с

##### 3.3.2. Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)

4. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : [sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)
5. Физкультура и спорт: журнал. – 2021. - № 1-6, 9-12
6. Физкультура и спорт: журнал. – 2022. - № 1-6, 9-12
7. Физкультура и спорт: журнал. – 2023. - № 1-6

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

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

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
1 семестр			
<b>Раздел 1. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)</b>	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	Устный опрос темы Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2-5
Тема 1.1 Бег на короткие и длинные дистанции	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение техники бега на средние дистанции. <b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение техники бега на длинные дистанции	2-5  2-5
Волейбол Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение техники нападающего удара; блокирование.	2-5
		<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение техники подачи мяча.	2-5
		<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение техники нападающего удара; блокирование мяча.	2-5
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение упражнений для мышц спины и живота <b>Практическое занятие № 14.</b> Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса	2-5  2-5
Тема 4.2. Основная гимнастика	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	<b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение прикладных упражнений (упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, поднятие и переноска груза).	2-5
2 семестр			
<b>Раздел 5. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)</b>	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	Устный опрос темы <b>Особенности организации и поведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</b>	2-5
Тема 5.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	<b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение комплекса вводной гимнастики <b>№ 1</b> направленный на оптимальный уровень работоспособности.	2-5  2-5

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
		<p><b>Практическое занятие № 21.</b> Выполнение комплекса производственной гимнастики № 1, направленной на расслабление мышц спины, шеи; профессиограмма.</p> <p><b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение комплекса дыхательной гимнастики для увеличения физической и умственной работоспособности.</p> <p><b>Практическое занятие №25.</b> Выполнение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен.</p>	<p>2-5</p> <p>2-5</p> <p>2-5</p>
Тема 6.1 Техника классического стиля	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	<p><b>Практическое занятие № 30.</b> Прохождение дистанции 3000м без учета времени.</p> <p><b>Практическое занятие № 31.</b> Прохождение дистанции 5000м на учет времени.</p>	2-5
Тема 6.2. Скандинавская ходьба	ОК01, ОК04, ОК08, ПК.1.2, ПК.3.1 ЦО 7, ЦО 9, ЦО 10, ЦО 22, ЦО 23	<p><b>Практическое занятие № 34.</b> Выполнение техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 5000м без учета времени.</p> <p><b>Практическое занятие № 36.</b> ОРУ, СПУ. Д\зачет.</p>	<p>2-5</p> <p>2-5</p>