

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республика Крым
«Керченский технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РК «КТТ»

Гимохов М.Е.

« 9 » 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 42.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря, 2016г., № 1565, входящей в укрупненную группу 43.00.00 Сервис и туризм, с учетом примерной основной образовательной программы (зарегистрированной в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО от 28.02.2022, регистрационный номер 38) и рабочей программы воспитания ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Керченский технологический техникум»

Разработчики:

Карпенко Анна Сергеевна преподаватель физической культуры первой категории

Лысак Наталия Сергеевна преподаватель физической культуры высшей категории

Программа рассмотрена и одобрена на заседании

ЦМК Физической культуры

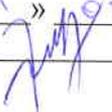
Протокол № 1 от «09» 08 2022 г.

Председатель 

Программа рекомендована к утверждению на заседании

Методического совета ГБПОУ РК «КТТ»

Протокол № 1 от «01» 08 2022 г.

Председатель МС 

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО ППССЗ по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в группу дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавать задачу и/или проблему профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или помощью наставника)	Актуальный профессиональный социальный контекст, котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения порядок оценки результатов решения профессиональной деятельности
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Содержание актуальной нормативно- правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4. Работать коллективе и	Организовывать работу коллектива и команды;	Психологические основы деятельности коллектива,

команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 8. 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 профессии (специальности)	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
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов с учетом рабочей программы воспитания ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум»:

Код	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 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.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 20	Ценностное отношение обучающегося к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебная нагрузка обучающихся – 164 часов,

в том числе:

в форме практической подготовки - 140 часов

нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 154 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающихся (всего)	<i>164</i>
в т. ч. в форме практической подготовки	-
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	<i>154</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>140</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>10</i>
Промежуточная аттестация в форме экзамена (дифференцированного зачета)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Количество часов	Уровень освоения
Раздел 1 Спортивно-оздоровительная деятельность		164	
Тема 1.1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>«Влияние занятий легкой атлетики и кроссовой подготовки на организм юношей». ТБ на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с преодолением препятствий. Бег с низкого старта на 60 м (на время). 2. Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м. Прыжковые упражнения в длину с места. 3. Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м. Переменный бег на отрезках 200-300 м. 4. Повторный бег на отрезках 300-500 м. Прыжок в длину с места. Бег 2000 м. 5. Бег с преодолением барьеров на отрезках 1000-2000 м. Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза(в парах, тройках на выигрыш у партнера). 6. Бег на дистанции 2000-3000 м (к), метание гранаты(700гр.) 7. Преодоление полосы препятствий. Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью. 	2	
Тема 1.2. Спортивная игра «Баскетбол»	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Техника безопасности на занятиях по баскетбол. Бег по заданиям. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Учебная игра. 9. Совершенствование сочетание приемов ранее изученных. Учебная игра. 10. Обучению штрафному броску: двумя руками от головы; одной рукой от плеча. Технические действия в нападении. Учебная игра. 11.Промежуточная аттестация в форме зачета 12. Закрепление приема передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. 13. Обучение передаче мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. 14. Техника игры в нападении: остановки, повороты, обманные движения. Учебная игра. 15. Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях; бросок мяча после ведения и передач. Учебная игра. 16. Обучение игре в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и 	24	

<p>определение игровых функций: центральных, нападающих, разыгрывающих. Учебная игра.</p> <p>17. Штрафной бросок. Учебная игра. 2</p> <p>18. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. 2</p> <p>19. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. 2</p>			
	Практические занятия:		60
	20. Инструктаж по Т.Б. Высокий старт(До 10-15 м), бег с ускорением(30-40м). Встречная эстафета. СБУ. Подвижная игра «Бег с флажками».		2
	21. Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с максимальной скоростью.		2
	22. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30-до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м.		2
	23. Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Бег на дистанции с заданной скоростью.		2
	24. Прыжковые упражнения в длину с места. Футбол: отбор мяча у соперника в парах. Двусторонняя игра. Условие: мяч, забитый головой, засчитывается за три мяча.		2
	Самостоятельная работа:		2
	Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		2
	25. Промежуточная аттестация в форме зачета		2
	26. Прыжок в длину с места. Тренировка в беге со старта группой. Футбол. Учебная игра.		2
	27. Бег на 1000 м. Футбол: стойка и передвижения вратаря. Подбрасывание мяча над собой, ловля мяча.		2
	28. Кроссовый бег. Отработка ударов по мячу (серединой подъёма, внешней частью подъёма ноги, с лёта).		2
29. Бег по дистанции с заданной скоростью. Игра «Борьба за мяч».		2	
30. Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью. Футбол: эстафеты с ведением мяча.		2	
31. Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника. Учебная игра.		2	
32. Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза(в парах, тройках на выигрыш у		2	

	партнера). Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Учебная игра.	
	33. Кроссовая подготовка. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Футбол. Учебная игра.	2
	34. Метание гранаты с полного разбега. Кроссовый бег. Учебная игра футбол.	2
	35. Метание гранаты на дальность с разбега. Футбол: закрепления умения отбора мяча у соперника.	2
	36. Кроссовый бег в среднем темпе. Футбол. Двусторонняя игра.	2
	37. Бег с изменением скорости.	2
	Самостоятельная работа:	2
	Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2
	38. Промежуточная аттестация в форме зачета	2
	39. Кроссовый бег 25 мин. Игра по выбору учащихся.	2
	40. Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.	2
	41. Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с ударом по мячу головой в прыжке.	2
	42. Кроссовая подготовка Футбол. Выполнение удара по мячу головой в прыжке и с разбега.	2
	43. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол.	2
	44. Бег с изменением скорости. Эстафетный бег. Спортивная игра по выбору учащихся.	2
	45. Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью. Футбол: эстафеты с ведением мяча.	2
	46. Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10x10 м., прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс. Учебная игра футбол.	2
	47. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Круговая тренировка.	2
	Практические занятия:	40
	48. Техника безопасности на занятиях по спортивной игре волейбол. Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость. Учебная игра.	2
	49. Атакующие действия: тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания; удары в прыжке; броски теннисного мяча через сетку; броски набивного мяча). Учебная игра.	2
	50. Атакующие действия: удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти влево,	2
Тема 1.4. Спортивная игра «Волейбол»		

вправо). Учебная игра.		
51. Обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы). Учебная игра.		2
Самостоятельная работа:		2
Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		2
52. Промежуточная аттестация в форме зачета		2
53. Приём передачи мяча в падении; приём с подачи; приём после атакующего удара; приём на точность в зону; приём одной рукой. Учебная игра.		2
54. Атакующие действия: сильный атакующий удар; удары слабой рукой; нападающий удар с передачи за головой. Учебная игра.		2
55. Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху; приём снизу над собой – передача сверху. Учебная игра.		2
56. Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90 градусов - передача назад сверху. Учебная игра.		2
57: Тактические действия в нападении «Волна», «Крест». Учебная игра.		2
58. Нападение со второй линии. Учебная игра.		2
59. Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость. Учебная игра.		2
60. Приём и передача мяча: приём мяча после набрасывания партнёра; приём мяча после ударов партнёра. Учебная игра.		2
61. Атакующие действия: сильный атакующий удар; удары слабой рукой; нападающий удар с передачи за головой. Учебная игра.		2
62. Обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы). Учебная игра.		2
63. Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость. Учебная игра.		2
Самостоятельная работа:		2
Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		2
64. Промежуточная аттестация в форме зачета		2
65. На оценку: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		2
Тема 1.5. Легкая атлетика		16
Практические занятия:		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.
- Раздаточный материал:
- Мячи
- Гимнастическая скакалка
- Тренажеры:
- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
4. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
5. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
6. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3
7. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. —

Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

10. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6
11. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6
12. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.
13. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 01.11.2021).
7. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А.

Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.11.2021).

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

**Лист дополнений и изменений к рабочей программе
ОГСЭ.04 «Физическая культура» на 20__ - 20__ учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 20__ - 20__ учебный год по учебному предмету ОГСЭ.04 «Физическая культура».

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе рассмотрены и согласованы на заседании цикловой методической комиссии _____

«_____» _____ 20__ г. (протокол № _____).

Председатель цикловой методической комиссии _____ Ф.И.О.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993145

Владелец Лапина Наталья Николаевна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026