

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

2023г.

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 Физическая культура

Протокол № 10 от «1» 05 2023 г.

Председатель _____

Программа рекомендована к утверждению на заседании

Методического совета ГБПОУ РК «КТТ»

Протокол № 5 от «24» 05 2023 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 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 в коллективе и	Организовывать работу коллектива и команды;	Психологические основы деятельности коллектива,

команде, эффективно взаимодействовать 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 - 146 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)	164
в т. ч. в форме практической подготовки	-
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	154
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	146
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
Промежуточная аттестация в форме 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	Содержание учебного материала	2	
	«Влияние занятий легкой атлетики и кроссовой подготовки на организм юношей». ТБ на занятиях по легкой атлетике.	2	
	Практические занятия:	14	
	1. Бег с преодолением препятствий. Бег с низкого старта на 60 м (на время).	2	
	2. Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м. Прыжковые упражнения в длину с места.	2	
	3. Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м. Переменный бег на отрезках 200-300 м.	2	
	4. Повторный бег на отрезках 300-500 м. Прыжок в длину с места. Бег 2000 м.	2	
	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).	2	
	6. Бег на дистанции 2000-3000 м (к), метание гранаты(700гр.)	2	
	7. Преодоление полосы препятствий. Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью.	2	
Тема 1.2. Спортивная игра «Баскетбол»	Практические занятия:	24	
	8. Техника безопасности на занятиях по баскетбол. Бег по заданиям. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование сочетание приемов ранее изученных. Учебная игра.	2	
	10. Обучению штрафному броску: двумя руками от головы; одной рукой от плеча. Технические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	11. Учебная игра	2	
	12. Закрепление приема передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	
	13. Обучение передаче мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	
	14. Техника игры в нападении: остановки, повороты, обманные движения. Учебная игра.	2	
	15. Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях; бросок мяча после ведения и передач. Учебная игра.	2	
	16. Обучение игре в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и	2	

	определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Учебная игра.		
	17. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	
	18. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	
	19. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	2	
Тема 1.3. Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол».	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 (серединной 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. Кроссовый бег	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	
Тема 1.4. Спортивная игра «Волейбол»	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	

	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. Приём передачи мяча	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 партнером.	2	
Тема 1.5. Легкая атлетика	Практические занятия:	16	

	66. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона.	2	
	67. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	
	68. Равномерный бег 1000-1200м. Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	
	69. Бег средним темпом. Специальные упражнения. Повторный бег 2х60 м.	2	
	70. Метание мяча, гранаты. Подвижная игра.	2	
	71. Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс).	2	
	72. Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10х10 м., прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс.	2	
	73. Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м. Прыжковые упражнения в длину с места.	2	
Тема 1.6. Гимнастика	Практические занятия:	6	
	74. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повторение и закрепление ранее изученных строевых приёмов.	2	
	75. Акробатические упражнения. Группировка: сидя, лёжа, в приседе. Перекаты: в группировке – из упора присев назад и обратно, назад в стойку на лопатках, перекат вперёд из стойки на коленях.	2	
	Самостоятельная работа:	2	
	Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		2	
Всего:		164	

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 ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум» печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993145

Владелец Лапина Наталья Николаевна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026