

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

БРЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПИТАНИЯ И ТОРГОВЛИ

Рассмотрено и одобрено
на заседании МО ООД
протокол №

Утверждено
приказ №

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.09 Физическая культура**

по специальности
38.02.08 Торговое дело
нормативный срок обучения 2 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"), федеральной образовательной программы среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования", зарегистрирован 22.12.2022 № 71763), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №13 от 29.09.22 г.) для реализации ОП СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, утверждённой на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол от 30 ноября 2022 г. № 14).

Организация-разработчик ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли».

Разработчик: Романенкова А.В., Понизова О.В. преподаватели ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) 38.02.08 Торговое дело.

Программа учебной дисциплины может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина ОД.09 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

–уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

–владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

–владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

–владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- основы техники выполнения ОРУ ;

- основные формы и методы физкультурной деятельности;

- методику самоконтроля и саморегуляции;

-основы базовых видов спорта

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Описывать значимость своей специальности	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	72
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	0
практические занятия	68
самостоятельная работа	0
консультации	0
Промежуточная аттестация в виде зачета/дифф. зачет	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов		Уровень освоения	
			1	2		3
Раздел 1. Теоретическая часть			2	2		
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	2		1	
		1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.			
		2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.			
		3	Современное состояние здоровья молодежи.			
		4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.			
		5	Влияние экологических факторов на здоровье человека.			
		6	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.			
			Лабораторные работы	0		
			Практические работы	0		
			Контрольные работы	0		
	Самостоятельная работа обучающихся.	0				
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать	Содержание учебного материала		2	1	
		1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.			
		2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.			

	занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.			
		4	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
			Лабораторные работы		0	
			Практические работы		0	
			Контрольные работы		0	
			Самостоятельная работа обучающихся.		0	

Раздел 2. Учебно-методические занятия			2	2	
Тема 2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Содержание учебного материала:	1		2
		1 Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.			
		2 Средства физической культуры для их направленной коррекции			
		Лабораторные работы	0		
		Практические работы	0		
		Контрольные работы	0		
		Самостоятельная работа обучающихся:	0		
Тема 2.2 Составление и проведение комплексов гимнастики.	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала:		1	2,3
		1 Составление комплекса утренней гимнастики			
		2 Вводная и производная гимнастика			
		3 Гимнастика с учетом профессиональной деятельности студентов			
		Лабораторные работы		0	
		Практические работы		0	
		Контрольные работы		0	
Самостоятельная работа обучающихся:					

<p>Тема 2.3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья.</p>	<p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>	Содержание учебного материала:		1		2,3
		1	Выполнение теста общефизической подготовки.			
		2	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.			
		Лабораторные работы		0		
		Практические работы		0		
		Контрольные работы		0		
		Самостоятельная работа обучающихся:				
<p>Тема 2.4 Физические упражнения для профилактики нарушения опорнодвигательного аппарата.</p>	<p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	Содержание учебного материала:			1	2
		1	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			
		2	Физические упражнения для коррекции зрения.			
		Лабораторные работы			0	
		Практические работы			0	
		Контрольные работы			0	
		Самостоятельная работа обучающихся:				

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия			32	32																																																																			
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4х 100 м, 4х 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдача контрольных нормативов.	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="882 331 943 355">1</td> <td data-bbox="943 331 1525 389">Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.</td> <td data-bbox="1525 331 1655 389">1</td> <td data-bbox="1655 331 1807 389"></td> <td data-bbox="1807 331 1995 389">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="882 389 943 446">2 2</td> <td data-bbox="943 389 1525 446">Техника высокого и низкого старта; стартовый разгон, финиширование.</td> <td data-bbox="1525 389 1655 446">1</td> <td data-bbox="1655 389 1807 446"></td> <td data-bbox="1807 389 1995 446">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="882 446 943 520">3</td> <td data-bbox="943 446 1525 520">Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега</td> <td data-bbox="1525 446 1655 520">1</td> <td data-bbox="1655 446 1807 520"></td> <td data-bbox="1807 446 1995 520"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="882 520 943 577">5 4</td> <td data-bbox="943 520 1525 577">Техника бега по прямой с различной скоростью. Техника равномерного бега</td> <td data-bbox="1525 520 1655 577">1</td> <td data-bbox="1655 520 1807 577"></td> <td data-bbox="1807 520 1995 577"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="882 577 943 617">5</td> <td data-bbox="943 577 1525 617">Техника прыжков различными способами</td> <td data-bbox="1525 577 1655 617">2</td> <td data-bbox="1655 577 1807 617"></td> <td data-bbox="1807 577 1995 617"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="882 617 943 675">6</td> <td data-bbox="943 617 1525 675">Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с места</td> <td data-bbox="1525 617 1655 675">2</td> <td data-bbox="1655 617 1807 675"></td> <td data-bbox="1807 617 1995 675"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="882 675 943 715">7</td> <td data-bbox="943 675 1525 715">Техника прыжка в длину с места</td> <td data-bbox="1525 675 1655 715">2</td> <td data-bbox="1655 675 1807 715"></td> <td data-bbox="1807 675 1995 715"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="882 715 943 754">8</td> <td data-bbox="943 715 1525 754">Техника метания гранаты, толкания ядра</td> <td data-bbox="1525 715 1655 754">2</td> <td data-bbox="1655 715 1807 754"></td> <td data-bbox="1807 715 1995 754"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="882 754 1525 810">Лабораторные работы</td> <td data-bbox="1525 754 1655 810">0</td> <td data-bbox="1655 754 1807 810"></td> <td data-bbox="1807 754 1995 810"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="882 810 1525 866">Практические работы</td> <td data-bbox="1525 810 1655 866">0</td> <td data-bbox="1655 810 1807 866"></td> <td data-bbox="1807 810 1995 866"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="882 866 1525 922">Контрольные работы</td> <td data-bbox="1525 866 1655 922">0</td> <td data-bbox="1655 866 1807 922"></td> <td data-bbox="1807 866 1995 922"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="882 922 1525 978">Самостоятельная работа обучающихся.</td> <td data-bbox="1525 922 1655 978">0</td> <td data-bbox="1655 922 1807 978"></td> <td data-bbox="1807 922 1995 978"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="882 978 1525 1144"></td> <td data-bbox="1525 978 1655 1144"></td> <td data-bbox="1655 978 1807 1144"></td> <td data-bbox="1807 978 1995 1144"></td> </tr> </table>	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	1		1	2 2	Техника высокого и низкого старта; стартовый разгон, финиширование.	1		2	3	Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега	1			5 4	Техника бега по прямой с различной скоростью. Техника равномерного бега	1			5	Техника прыжков различными способами	2			6	Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с места	2			7	Техника прыжка в длину с места	2			8	Техника метания гранаты, толкания ядра	2			Лабораторные работы		0			Практические работы		0			Контрольные работы		0			Самостоятельная работа обучающихся.		0											
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	1		1																																																																			
2 2	Техника высокого и низкого старта; стартовый разгон, финиширование.	1		2																																																																			
3	Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега	1																																																																					
5 4	Техника бега по прямой с различной скоростью. Техника равномерного бега	1																																																																					
5	Техника прыжков различными способами	2																																																																					
6	Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с места	2																																																																					
7	Техника прыжка в длину с места	2																																																																					
8	Техника метания гранаты, толкания ядра	2																																																																					
Лабораторные работы		0																																																																					
Практические работы		0																																																																					
Контрольные работы		0																																																																					
Самостоятельная работа обучающихся.		0																																																																					

Тема 3.2. Спортивные игры (баскетбол).	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	Содержание учебного материала		10		
		1	Техника безопасности на уроке спортивных игр.	1		1
		2	Техника ловли и передачи мяча.	1		2
		3	Техника бросков мяча в корзину	1		
		4	Техника вырывания и выбивания мяча.	1		
		5	Приемы техники защиты	1		
		6	Техника защиты применяемая против броска	1		
		7	Тактика нападения, защиты. Правила игры.	1		
		8	Игра по упрощенным правилам.	2		
			Игра по правилам	2		
			Лабораторная работа	0		
			Практические работы	0		
			Контрольные работы	0		
	Самостоятельная работа обучающихся	0				

Тема 3.3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала		10		
		1	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в паре с партнером.	1		1
		2	Техника упражнений с гантелями, набивным мячом.	1		2
		3	Техника упражнений в чередовании напряжения и расслабления.	1		
		4	Техника упражнений для коррекции осанки	1		
		5	Техника упражнения на внимание, висы, упоры.	1		
		6	Упражнения у гимнастической стенки	1		
		7	Комплексы упражнений вводной и производной гимнастики	2		
		Лабораторные работы		0		
		Практические работы		0		
		Контрольные работы (зачет)		2		
		Самостоятельная работа обучающихся:		0		

Тема 3.4. Лыжная подготовка.	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	Содержание учебного материала		10	
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	1
		2	Первая помощь при травмах и обморожениях		
		2	Техника переход с одновременных лыжных ходов на попеременный	1	2
		3	Техника переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
		4	Техника преодоления подъемов и препятствий.	2	
		5	Элементы тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.	2	
		6	Прохождение дистанции .Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
		7	Правила соревнований	2	
		Лабораторные работы		0	
		Практические работы		0	
		Контрольные работы		0	
Самостоятельная работа обучающихся.		0			

Тема 3.5 Спортивные игры (волейбол)	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	Содержание учебного материала		12	
		1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника стойки волейболиста	1	1
		2	Техника перемещения. Техника передачи мяча.	1	2
		3	Техника передачи мяча.	1	
		4	Техника нападающего удара.	1	
		5	Техника приема мяча двумя руками снизу	1	
		6	Техника приема мяча одной рукой в падении вперед.	1	
		7	Техника блокирования. Тактика нападения в волейболе.	1	
		8	Тактика защиты в волейболе.	1	
		9	Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
		10	Игра по правилам.	2	
		Лабораторные работы		0	
		Практические работы		0	
		Контрольные работы		0	
Самостоятельная работа обучающихся.		0			

Тема 3.6 Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах)	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	Содержание учебного материала		10	
		1	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастикой.	1	1
		2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	1	2
		3	Техника упражнений с амортизаторами из резины.	1	
		4	Техника упражнений с гантелями.	1	
		5	Техника упражнений с гирями.	1	
		6	Техника упражнений со штангой.	1	
		7	Техника ходьбы на беговой дорожке	1	
		8	Техника бега на беговой дорожке	1	
		Лабораторные работы		0	
		Практические работы		0	
		Контрольные работы(зачет)		2	
		Самостоятельная работа обучающихся.		0	
Примерная тематика курсовых работ (проектов)					
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектов)				0	
Всего:				72	
Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:					
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);					
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)					
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеются спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база с лыжехранилищем, спортивные залы, открытая спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование для занятий по учебной дисциплине Физическая культура

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты 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.
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. Специализированные спортивные залы

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы 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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с

2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+eПриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)

3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;

8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);

9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);

10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru

12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;

13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;

14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>значимость профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде</p> <p>Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона</p> <p>Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей;</p> <p>Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их</p> <p>Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела</p> <p>Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <p>- письменных/ устных ответов;</p> <p>- тестирования.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>Организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>Описывать значимость своей специальности;</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двига-</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разраба-</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <p>- на практических занятиях;</p> <p>- при ведении календаря самонаблюдения;</p> <p>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>Экспертная оценка:</p>

<p>тельных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>тываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи. <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. <p>Дифференцированный зачет.</p>
---	---	--