

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 № 10 от 09.06.2023

Утверждено
приказ № 255/1 от 16.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
43.01.09 Повар, кондитер
нормативный срок обучения 3 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 профессии 43.01.09 Повар, кондитер 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. руководитель ФК ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной дисциплины: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|--|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике</p> | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | <p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа |

| | | |
|---|---|--|
| <p>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | <p>жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|---|---|--|

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 210 |
| в т. ч. | |
| Основное содержание | 170 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 136 |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 40 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 32 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 4 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | Физическая культура, как часть культуры общества и человека | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Основное содержание | | 8 | |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала | 2 | |
| Современное состояние физической культуры и спорта | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. | 1 | |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | 1 | |
| | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | 1 | |
| Тема 1.3 | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья | 1 | |
| | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | 1 | |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| самостоятельных | 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | 1 | |
| | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой | | |
| | | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 6 | |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК¹... |
| | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. 2. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. | 1 1 | |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК... |
| | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | 2 | |
| | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности | 2 | |
| Раздел № 2 | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 58 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| Методико-практические занятия | | 10 | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 6 | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------|-------------------------|
| упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 2 | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 2 | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | 2 | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально- | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | |
| | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | |

| | | | |
|--|---|--|------------------------|
| ориентированных задач | | | |
| Основное содержание | | 48 | |
| 2.5. Гимнастика (практические занятия) | | 12 | |
| Тема 2.5 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, | 2 | |
| | 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. | 1 | |
| | 3. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | 1 | |
| Тема 2.5 (2) Акробатика | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | 2 | |
| | 2.Совершенствование акробатических элементов | 2 | |
| | 3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | 2 | |
| | | | |
| | Девушки | Юноши | |
| | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на | |

| | | | | |
|--|---|---|-----------|---------------------|
| | назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | |
| Тема 2.5 (3) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса | | 2 | |
| 2.6 Спортивные игры (практические занятия) | | | 18 | |
| Тема 2.6 (1) Баскетбол | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 2 | |
| | 2 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 | |
| | 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 | |
| Тема 2.6 (2) Волейбол | Содержание учебного материала | | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 2 | |
| | 2 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | 3 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 | |
| Тема 2.7 (3) Бадминтон | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 2 | |
| | 2 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 | |

| | | | |
|---|---|------------|---------------------|
| | 3 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | 2 | |
| Тема 2.8 Лёгкая атлетика (практические занятия) | Содержание учебного материала | 16 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 14 | |
| | 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники спринтерского бега | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники (кроссового бега ² , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | 2 | |
| | 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 2 | |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | |
| | 6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 2 | |
| | 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | 1 | |
| 8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине зачет (дифференцированный зачёт) | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Всего: | | 210 | |

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы Физическая культура имеется в наличии спортивный зал, открытая спортивная площадка, следующий спортивный инвентарь:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

3.2 Информационное обеспечение предмета

Основные источники:

1. 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). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> .
2. 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> .
3. 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> .

Дополнительная литература:

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336> .
5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086> .

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка: в результате освоения предмета обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура:

| Результаты обучения (предметные результаты) | Формы и методы контроля и оценки Основные показатели оценки результата |
|---|--|
| <p>В результате освоения предмета обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение 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-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение 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. | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальный опрос - комплексы упражнений, практические задания - комплексы упражнений, практические задания - контрольные нормативы Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт. |