

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Программно-методические издания»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 Физическая культура**

**для студентов, обучающихся по профессии**

**54.01.20 Графический дизайнер**

**Курган, 2025**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта профессионального стандарта «Графический дизайнер», утвержденного Приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 января 2017 г. № 40н, примерной образовательной программы государственного реестра ПОП, на основе рабочей программы воспитания, и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «09» декабря 2016 г. № 1543 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по профессии

код	наименование профессии
54.01.20	Графический дизайнер

(программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих)

**Разработчики:**

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Ибрагимова Дарья Павловна		Преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество председателя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	28.08.2025 г.	1

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
29.08.2025 г.	1

## **Содержание**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>17</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.07 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии

54.01.20

Графический дизайнер

укрупненной группы профессий

54.00.00

Изобразительное и прикладные виды искусств

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППКРС

Общепрофессиональный цикл

в вариативную часть циклов ППКРС

Общепрофессиональный цикл

Учебная дисциплина связана с дисциплиной «Физическая культура» общеобразовательного цикла. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности», с профессиональными модулями ПМ.01 Разработка технического задания на продукт графического дизайна, ПМ.02 Создание графических дизайн - макетов, ПМ.03 Подготовка дизайн - макета к печати (публикации), ПМ.04 Организация личного профессионального развития и обучения на рабочем месте.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

1. распознавать задачу и/или проблему в 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;

- |    |  |
|----|--|
|    | составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  |
| 2. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  |
| 3. | описывать значимость своей профессии   |
| 4. | 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 |

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- |    |  |
|----|--|
| 1. | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| 2. | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| 3. | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии  |
| 4. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения   |

Освоение дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 

62
----

 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 

62
----

 часов,

**2. Структура и содержание учебной дисциплины**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
	Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	62
	в том числе:	
	лекции, уроки	2
	практические занятия	60
	Промежуточная аттестация в <b>форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОП.07 Физическая культура

наименование дисциплины

Номер разделов, тем. Результаты обучения (Осваиваемые элементы компетенций (№№У, 3, индекс компетенции))	Наименование разделов и тем. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов теор./пр.	Уровень освоения
1	2		3	4
	<b>3 семестр</b>		<b>2/16</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры</b>		<b>2/0</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		<b>1/0</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Правила техники безопасности	1	1
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		<b>1/0</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание	1	1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
	Содержание учебного материала			
<b>Тема 2.1</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>0/12</b>	
	<b>1</b>	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3x10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2
	Практические занятия	1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с	2	

		разбега, тройному прыжку		
		2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
		3. Техника бега на средние дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, техника бега по повороту, финиширование.	2	
		4. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
		5. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
		6. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение контрольных нормативов прыжка в длину с разбега	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Настольный теннис</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
<b>Тема 2.1</b>	<b>1</b>	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		2
	Практические занятия	1. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	1	
		2. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>2/16</b>	
	<b>4 семестр</b>		<b>0/14</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>0/6</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2
	Практические занятия	1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	
		2. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1	



		3.Техника попеременного двухшажного хода: посадка лыжника, подседание, финальная часть толчка, маховый вынос ноги, отталкивание руками, вынос руки с палкой.	1	
		4.Техника бесшажного, одновременного двухшажного и одношажного ходов.	1	
		5.Техника переходов с одновременных лыжных ходов к попеременным: через два и один скользящий шаг в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
		6.Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>0/8</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Техника безопасности на уроке по гимнастике, общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, упражнения для коррекции зрения, упражнения для коррекции нарушений осанки, выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов		2
	Практические занятия	1. Техника безопасности на уроке по гимнастике	1	
		2. Общеразвивающие упражнения	1	
		3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
		4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
		5. Упражнения для коррекции зрения	1	
		6. Упражнения для коррекции нарушений осанки	1	
		7. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	1	
		<b>Зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>0/14</b>	
	<b>5 семестр</b>		<b>0/16</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивные игры.</b>		<b>0/16</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Волейбол</b>		<b>0/5</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Поддачи мяча снизу и сверху. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием		2

		мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.		
	Практические занятия	1. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	1	
		2. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча и приём после неё.	1	
		3. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	1	
		4. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	1	
		5. Выполнение контрольных нормативов	1	
<b>Тема 1.2</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>0/11</b>	
	<b>1</b>	Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину Приемы овладения мячом, вырывание и выбивание Приемы техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра в баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе.		2
	Практические занятия	1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	1	
		2. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1	
		3. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1	
		4. Совершенствование тактических и технических действий в игре	1	
		5. Обучение тактике нападения, тактике защиты	1	
		6. Игра по правилам	1	
		7. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	
		8. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча Выполнение контрольных нормативов	2	
		<b>Зачет</b>	2	
	<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>0/16</b>	
	<b>6 семестр</b>		<b>0/14</b>	

Раздел 1		Лыжная подготовка		0/8	
		Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			2
	Практические занятия	1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1		
		2. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1		
		3.Техника попеременного двухшажного хода: посадка лыжника, подседание, финальная часть толчка, маховый вынос ноги, отталкивание руками, вынос руки с палкой.	1		
		4.Техника бесшажного, одновременного двухшажного и одношажного ходов.	1		
		5.Техника переходов с одновременных лыжных ходов к попеременным: через два и один скользящий шаг в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2		
		6.Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.	2		
Раздел 2		Атлетическая гимнастика		0/6	
		Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса.			2
	Практические занятия	1. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1		
		2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1		
		3. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	1		
		4. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	1		
	Зачет			2	

	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>0/14</b>	
	<b>Всего</b>	<b>62 часа (2/60)</b>	

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	Спортивный зал
3.1.2	зала	библиотека;
		читальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### 3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал</b>	
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Персональный компьютер	1
2.	Музыкальный центр	1
3.	Принтер	1
<b>II.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
	- Видеофильмы: «Лыжный спорт – методика обучения технике», «Баскетбол – методика обучения технике игры», «Туризм – вязка туристских узлов», «Легкая атлетика» «Волейбол». - Презентации по разделам курса: «Легкая атлетика» «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Гандбол», «Плавание», «Лыжный спорт и туризм», «Гимнастика», Йога», «Фитнес» и др. - Аудиозаписи: музыкальные диски, кассеты, флеш накопитель и жесткие диски.	Д
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины (конспекты лекций, конспекты-опоры, учебники и пособия, дидактический раздаточный материал)	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Комплекты контрольно-оценочных средств (материалы для входного, текущего, промежуточного и итогового контроля)	К
<b>V.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	гимнастический козел;	Д
8.	гимнастический конь;	Д
9.	гимнастический мостик.	Д
10.	демонстрационная доска	Д
11.	скамейки	К
12.	бревно	Д

13.	палки	К
14.	брусья разновысокие гимнастические	Д
15.	стойки для прыжков в высоту	
16.	щиты баскетбольные	Д
17.	сетка волейбольная	Д
18.	конусы	Ф
19.	канат для лазания	Д
20.	винтовки пневматические	Ф
21.	лыжи пластиковые и полупластиковые	К
22.	ботинки и палки лыжные	К
23.	веревки	Ф
24.	карабины	Ф
25.	страховки универсальные	К
26.	компасы туристические	Ф
27.	секундомеры	Ф

#### Условные обозначения

*Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);*

*К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);*

*Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);*

*П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).*

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2025. — 493 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для СПО. – Москва: Академия, 2020.
3. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – Москва: Академия, 2020.
4. 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, 2025. — 125 с. — (Профессиональное образование).
5. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. – Москва: Юрайт, 2025 – 599с.
6. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2020. – 255с.
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н.

- Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 246 с. — (Профессиональное образование).
8. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование).
9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование).

#### **Дополнительные источники:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2015. — 216 с. — (Среднее профессиональное образование).
2. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. — Москва: Спорт, 2016.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. — Москва: Спорт, 2016.
4. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 14-е изд., испр. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. — 176 с. (эл.ресурс).
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2021. — 113 с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. — сайт: URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65> (дата обращения 24.08.2025)
2. Федеральный государственный стандарт. — сайт: URL: <http://standart.edu.ru/> (дата обращения 24.08.2025)
3. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/> (дата обращения 24.08.2025)

### **3.3. Организация образовательного процесса**

#### **Требования к условиям проведения занятий**

Реализация учебной дисциплины осуществляется параллельно с освоением общепрофессиональных дисциплин и модулей. Реализация учебной дисциплины осуществляется на 2 и 3 курсах, в 3-6 семестрах.

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](http://do.kpk.kss45.ru).

- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>

- Образовательная платформа «Юрайт».

- Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы дисциплины обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн, имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3-х лет.

Квалификация педагогических работников колледжа должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках,



и (или) в профессиональном стандарте «Педагог профессионального обучения, среднего профессионального образования», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2025 г. № 136н.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, занятий, тестирования, зачета.

№	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	<b>Умения:</b>		
1	распознавать задачу и/или проблему в 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; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 5 (отлично);  80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 4 (хорошо);  70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 3 (удовлетворительно);	Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов зачет
2	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с	менее 70% правильных ответов,	

	коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)	
3	описывать значимость своей профессии;		
4	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		
<b>Знания:</b>			
1	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий  90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно вы- полненных заданий – 5 (отлично);  80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо);  70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно);  менее 70% правильных ответов, правильно	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирова ние, выполнение индивидуальных заданий Фронтальная беседа, устный опрос, тестирова ние, выполнение индивидуальных заданий зачет
2	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;		
3	сущность гражданско-		

	патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;	выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)	
4	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения		

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражне- ние (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	Ниже 6,1
2	Координационные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	ниже 9,6
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160
			17	240	205-220	190	210	170-190	Ниже 160
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше	13001400	1100 и ниже	1300 и выше	10501200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, колво раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0

8. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  - производственной гимнастики;  - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5
--	------	------	--------

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

#### **1. Легкая атлетика:**

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

#### **2. Волейбол:**

- игра в парах через сетку – с учетом времени; - подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

#### **3. Баскетбол:**

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.