

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, 2022

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 основной образовательной программы государственного реестра ПООП, с учетом плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, примерной программы воспитания, и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «09» декабря 2016 г. № 1543 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	Шахматова Анжелика Андреевна		Преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
	Беляева Татьяна Васильевна	17.02.2022	7

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
24.02.2022	7

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

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 компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности*</p>	

Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей	ЛР 13
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 14
Проявляющий способности к планированию и ведению предпринимательской деятельности на основе понимания и соблюдения правовых норм российского законодательства	ЛР 15

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

	Вид учебной работы	Объем часов
	Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	62
	в том числе:	
	лекции, уроки	2
	практические занятия	60
	Индивидуальный проект (если предусмотрено)	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	

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./СР/конс
1	2		3
	5 семестр		2/16
Раздел 1.	Теоретические основы физической культуры		2/0
Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		1/0
	Содержание учебного материала		
	1	Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Правила техники безопасности	1
Тема 1.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1/0
	Содержание учебного материала		
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание	1
Раздел 2.	Практические основы формирования физической культуры личности		
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		0/12
	1	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 3х10м; 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).	
	Практические занятия	1. Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2
		2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	2

		Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	
		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
Раздел 2	Настольный теннис		0/4
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1	1	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	
	Практические занятия	1.Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	1
		2.Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1
		Зачет	2
		Итого за 1 семестр	2/16
		6 семестр	0/14
Раздел 1	Лыжная подготовка		0/6
	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.	
	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
Раздел 2	Гимнастика		0/8
	Содержание учебного материала		
	1	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	
	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
		Зачет	1
	Итого за 6 семестр		0/14
	7 семестр		0/16
Раздел 1	Спортивные игры.		0/16
Тема 1.1	Волейбол		0/5
	Содержание учебного материала		
	1	Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подачи мяча снизу и сверху. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием 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
Тема 1.2	Баскетбол		0/11
	1	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.	
	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	2
		Выполнение контрольных нормативов	
		Зачет	2
	Итого за 7 семестр		0/16
	8 семестр		0/14
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.	
	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.	
	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
	Итого за 8 семестр		0/14
	Всего		62 часа (2/60)

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
	Спортивный зал	
I.	Технические средства обучения	
1.	Персональный компьютер	1
2.	Музыкальный центр	1
3.	Принтер	1
II.	Печатные пособия	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
III.	Экранно-звуковые пособия	
	- 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
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
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
V.	Демонстрационное оборудование	
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. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для СПО. – Москва: Академия, 2017.
2. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – Москва: Академия, 2016, 2017.
3. 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).
4. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. – Москва: Юрайт, 2020 – 599с.
5. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
6. 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, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).

7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование).
8. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я. В44 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, 2014. — 176 с. (эл.ресурс).

Интернет – ресурсы:

1. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. — сайт: URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65> (дата обращения 24.02.2022)
2. Федеральный государственный стандарт. — сайт: URL: <http://standart.edu.ru/> (дата обращения 24.02.2022)
3. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/> (дата обращения 24.02.2022)

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 3 и 4 курсах, в 5-8 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.

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

- Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

- TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

- Skype.

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, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 608н.

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
	Умения:		
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); менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий	Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов
2	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		

3	описывать значимость своей профессии;	– 2 (неудовлетворительно)	
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		
Знания:			
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 выполненных 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 выполненных заданий – 2	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий
2	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;		
3	сущность гражданско-патриотической позиции,		

	<p>общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;</p>	(неудовлетворительно)	
4	<p>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</p>		

**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 ногой).	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 ногой).	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.