

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края

«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ С.В. Нехно

Приказ № 09 -01-394

от «5» июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООДб. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии

54.01.20 «Графический дизайнер»

квалификация: графический дизайнер

2023

ОДОБРЕНА
педагогическим советом техникума

Протокол №
от «____» _____ 2023 г.

РАССМОТРЕНА
цикловой методической комиссией
«Физической культуры»
Протокол №
от «____» _____ 2023 г.

Председатель ЦМК
_____ Т.Б. Лазебная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- ФГОС СПО по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ N 1543 от 9 декабря 2016 г. и зарегистрированного приказом Минюста РФ N 44916 от 23 декабря 2016 г.
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»
- учебного плана основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования ГБПОУ КК «АМТ» по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер», утвержденного директором техникума приказ № 09-01-085 от 16.02.2023 г.

Организация - разработчик: ГБПОУ КК «АМТ»

Разработчик: Е.Ю. Иванова преподаватель физической культуры первой категории ГБПОУ КК «АМТ»

Рецензенты: М.В.Погорелова, руководитель физической культуры ГБПОУ КК Армавирский механико-технологический техникум
Квалификация по диплому: учитель физической культуры

В.Г.Мальцев, преподаватель физической культуры ЧПОУ ЮМТ («Южный многопрофильный техникум»)
Квалификация по диплому: специалист по физической культуре и спорту

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|--|----|
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ООДб. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлена на достижения следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничная и физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирования мотиваций и потребности к занятиям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, 4.1 , ЛР 1-23.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|---|---|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; | В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия: - 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;</p> <p>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б)</p> <p>базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее</p> | <p>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> |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--|
| | <p>решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - 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; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - 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</p> | <p>- 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</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>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> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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> | <p>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> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - 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: --</p> | <p>- 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</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | 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 | 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) |
| ПК 2.1. Планировать выполнение работ по разработке дизайн-макета на основе технического задания. | Знать: Методика поиска, сбора и анализа информации, необходимой для разработки проектного задания на создание объектов визуальной информации, идентификации и коммуникации | Уметь: производить поиск, сбор и анализ информации, необходимой для разработки проектного задания на создание объектов визуальной информации, идентификации и коммуникации |
| ПК 4.1. Анализировать современные тенденции в области графического дизайна для их адаптации и использования в своей профессиональной | Знать: методы организации творческого процесса дизайнера | Уметь: Анализировать информацию, необходимую для работы над дизайн-проектом системы визуальной информации, идентификации и коммуникации |

| | | |
|---------------|--|--|
| деятельности. | | |
|---------------|--|--|

**Личностные результаты
реализации программы воспитания, определенные отраслевыми
требованиями к деловым качествам личности**

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|---|
| 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 | ЛР 7 |

| | |
|---|--------------|
| различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | |
| 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 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
| Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей | ЛР 13 |
| Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения | ЛР 14 |
| Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | ЛР 15 |
| Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости. | ЛР 16 |

| | |
|---|--------------|
| Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий | ЛР 17 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями | |
| Стрессоустойчивость, коммуникабельность. | ЛР 18 |
| Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся. | ЛР 19 |
| Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики | ЛР 20 |
| Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности. | ЛР 21 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса | |
| Проявляющий субъектную позицию ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности и применяющего стандарты антикоррупционного поведения | ЛР 22 |
| Способный к самообразованию и саморазвитию | ЛР 23 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах | Практичес кая подготовк а |
|--|--------------------------|--|
| Объем образовательной программы дисциплины | 80 | 20 |
| в т. ч. | | |
| Основное содержание | 60 | |
| в т. ч. | | |
| теоретическое обучение | 10 | 4 |
| практические занятия | 50 | 2 |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 18 | |
| в т. ч.: | | |
| теоретическое обучение | 4 | |
| практические занятия | 14 | 14 |
| Промежуточная аттестация (1 семестр –зачетное занятие, 2 семестр- дифференцированный зачет) | - 2 | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Практическая подготовка | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------|-------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1 | Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 14 | | |
| Основное содержание | | 10 | 4 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | 2 | 2 | |
| | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 2 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | | |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. | 2 | 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 | | | |
| | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | | | |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) | 2 | | |
| | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | | |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Содержание учебного материала | 4 | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | | | |
| | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | |
| | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. | | | |

| | | | | |
|--|---|----|----|--|
| | Физические качества, средства их совершенствования | | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 4 | | |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | | | |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 2 | | |
| | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств. | | | |
| Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | 66 | | |
| Методико-практические занятия | | 14 | 14 | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 14 | 14 | |

| | | | | |
|---|--|----------|----------|--|
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | 2 | |
| | Практические занятия | 2 | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | 2 | 2 | |
| | Практические занятия | 2 | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | 2 | |
| | Практические занятия | 2 | 2 | |
| | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| Тема 2.4. Составление и проведение | Содержание учебного материала | 4 | 4 | |
| | Практические занятия | 4 | 4 | |

| | | | | |
|---|---|-----------|----------|---|
| комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 4 | 4 | |
| | Практические занятия | 4 | 4 | |
| | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | | |
| Основное содержание | | 50 | | |
| Учебно- тренировочные занятия | | 50 | 2 | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | 2 | |

| | | | | |
|--|--|-----------|--|--|
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, 5 развитие основных физических качеств | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| 2.7. Гимнастика | | 10 | | |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | 2 | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| Тема 2.7 (2) Акробатика. | Содержание учебного материала | 4 | | |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | 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». | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | | |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, |

| | | | | |
|----------------------------------|---|-----------|--|---|
| | упражнений со свободными весами | | | ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах . | | | |
| 2.8 Спортивные игры | | 28 | | |
| Тема 2.8 (1) Баскетбол | Содержание учебного материала | 12 | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Практические занятия | 12 | | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | | | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | |
| | | | | |
| Тема 2.8 (2) Волейбол | Содержание учебного материала | 12 | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Практические занятия | 12 | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, 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 | | | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|---|
| Тема 2.8 (3) Теннис | Содержание учебного материала | 4 | | |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом. | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по правилам | | | |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 10 | | |
| | Практические занятия | 10 | | |
| | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | | | ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 4.1, ЛР 1-23. |
| | Совершенствование техники спринтерского бега | | | |
| | Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | | |
| | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью | | | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | | |
| | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | | |
| | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине 1 семестр –зачетное занятие, 2 семестр- дифференцированный зачёт. | | | | |

| | | | |
|---------------|-----------|-----------|--|
| | 2 | | |
| Bcero: | 80 | 20 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

-(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

-оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, табло игровое , мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч футбольный №4 массовый , насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, перекладина гимнастическая пристенная, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания,

Общефизическая подготовка

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

Оборудование для проведения соревнований

Весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер.

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки ,флажки красные, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468- 9406-2 -Текст:непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., 13 перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021)

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура:

основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|---|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с 1.5, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. | – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с 1.5, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. | |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с 1.5, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. | |
| ПК 2.1. Планировать выполнение работ по разработке дизайн-макета на основе технического задания. | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с 1.5, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. | – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) |
| ПК 4.1. Анализировать современные тенденции в области графического дизайна для их адаптации и использования в своей | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с 1.5, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. | – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| профессиональной деятельности. | | |
| ЛР 1-23 | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с 1.5, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 По/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. | |

