

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**

### **ОП .07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

54.01.20 «Графический дизайнер»

**квалификация: графический дизайнер**

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

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.7 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «ОП.07. Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 «Графический дизайнер».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 4.1, ЛР 1-16.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ПК 2.1. Планировать выполнение работ по разработке дизайн-макета на основе технического задания.	У 2.1.02	Производить поиск, сбор и анализ информации, необходимой для разработки проектного задания на создание объектов визуальной информации, идентификации и коммуникации	З 2.1.02	Методика поиска, сбора и анализа 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 деятельности.	У 4.2.01	Определять порядок выполнения отдельных видов работ по созданию дизайн-проектов объектов и систем визуальной информации, идентификации и коммуникации	З 4.1.02	Методы организации творческого процесса дизайнера

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Зо 04.02	основы проектной деятельности;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни;
			Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения.

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

<p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b>  <b>реализации программы воспитания</b>  <i>(дескрипторы)</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Код личностных</b>  <b>результатов</b>  <b>реализации</b>  <b>программы</b>  <b>воспитания</b></p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
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.	<b>ЛР 2</b>
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.	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к	<b>ЛР 8</b>

сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	
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.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
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.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей	<b>ЛР 13</b>
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	<b>ЛР 14</b>
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	<b>ЛР 15</b>
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	<b>ЛР 16</b>
Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий	<b>ЛР 17</b>

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Стрессоустойчивость, коммуникабельность.	<b>ЛР 18</b>
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.	<b>ЛР 19</b>
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики	<b>ЛР 20</b>
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.	<b>ЛР 21</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Проявляющий субъектную позицию ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности и применяющего стандарты антикоррупционного поведения	<b>ЛР 22</b>
Способный к самообразованию и саморазвитию	<b>ЛР 23</b>



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной дисциплины	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	54
в т.ч. в форме практической подготовки	50
теоретическое обучение	4
практические занятия	42
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	8

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>4/-</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации	4	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-23	У 2.1.02 У.4.2.01 Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02

	физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры			Зо08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10/10</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствован ие техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1- 23	У 2.1.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		У.4.2.01
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4		Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствован ие техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1- 23	У 2.1.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		У.4.2.01
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2		Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02

				3o 04.01 3o 04.02 3o 08.01 3o 08.02 3o08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствован ие техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1- 23	У 2.1.02 У.4.2.01 Уo 04.01 Уo.04.02 Уo.08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 08.01 3o 08.02 3o08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	8		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-	У 2.1.02 У.4.2.01 Уo 04.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		

Челночный бег	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	23	Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо08.03 Зо 08.04
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12/12</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-23	У 2.1.02 У.4.2.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		Уо 04.01 Уо.04.02
	Практическое занятие № 5. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2		Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо08.03 Зо 08.04

<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-23	У 2.1.02 У.4.2.01 Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-23	У 2.1.02 У.4.2.01 Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4		

<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1- 23	У 2.1.02 У.4.2.01 Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>8/8</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1- 23	У 2.1.02 У.4.2.01 Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо08.03
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4		

				3о 08.04
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1- 23	У 2.1.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		У.4.2.01
	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4		Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 3о 04.01 3о 04.02 3о 08.01 3о 08.02 3о08.03 3о 08.04
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>6/6</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1- 23	У 2.1.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		У.4.2.01
	Практическое занятие № 11. Отработка строевых приёмов	4		Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 3о 04.01 3о 04.02 3о 08.01



				3o 08.02 3o08.03 3o 08.04
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>4/4</b>		
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-23	У 2.1.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		У.4.2.01
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2		Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо08.03 Зо 08.04
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-23	У 2.1.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		У.4.2.01
	Практическое занятие № 13. Отработка подач	2		Уо 04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 Зо 04.01

				3o 04.02 3o 08.01 3o 08.02 3o08.03 3o 08.04
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>2/2</b>		
<b>Тема.7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК08,ПК 2.1, ПК4.1, ЛР-1-23	У 2.1.02 У.4.2.01 Уo 04.01 Уo.04.02 Уo.08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 З 2.1.01 З 4.1.02 3o 04.01 3o 04.02 3o 08.01 3o 08.02 3o08.03 3o 08.04
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Разработка дневника самоконтроля	1		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>		
	Практическое занятие № 14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1		
<b>Промежуточная аттестация (3 сем.-5 сем- зачет,6 сем. -дифференцированный зачет).</b>		<b>8/8</b>		
<b>Всего:</b>		<b>54</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастический снаряд (перекладина.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, теннисные ракетки и шарики;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры;

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **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>.
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>.

### **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>.
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>.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать</u> : Методику поиска, сбора и анализа информации, необходимой для разработки проектного задания на создание объектов визуальной информации, идентификации и коммуникации.</p> <p>Методы организации творческого процесса дизайнера</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь</u>: Определять порядок выполнения отдельных видов работ по созданию дизайн-проектов объектов и систем визуальной информации, идентификации и коммуникации</p> <p>Производить поиск, сбор и анализ информации, необходимой для разработки проектного задания на создание объектов визуальной информации, идентификации и коммуникации;</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организм</p>

<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
---	---	--