**Приложение №1.22**

к ОПОП по профессии

54.01.20 Графический дизайнер

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 160-о от 28.08.2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 Физическая культура

Воскресенск, 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1543 и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1543

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Викулов М.Ю.

 *(фио)*

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «**ОП.07 Физическая культура**»**

 (наименование дисциплины)

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |
| --- | --- |
| КодЛР, МР, ПР, ЛРВ | Результаты |
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) |
| ЛР 2 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 3 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 6 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 7 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 9 | 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 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни |
| МР 1 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 2 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 4 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 5 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 6 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |
| МР 7 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 8 | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства |
| МР 9 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПР 1 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| ПР 2 |  владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПР 3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| ПР 4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР 5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; |
| ПР 6 |  для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; |
| ПР 7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; |
| ЛРВ 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. |
| ЛРВ 2 | 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. |
| ЛРВ 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. |
| ЛРВ 9 | 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. |
| ЛРВ 12 | 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций [[1]](#footnote-1)** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Общие[[2]](#footnote-2)**  | **Дисциплинарные[[3]](#footnote-3)** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания | - сформировать основы правового мышления и антикоррупционных стандартов поведения;- применять правовые знания для оценивания поведения людей и собственного поведения в типичных (модельных) ситуациях, связанных с правоприменением с позиции соответствия законодательству Российской Федерации |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | **-** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников | - самостоятельно осуществлять поиск правовой информации, использовать результаты в конкретных жизненных ситуациях |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | - 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- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях | **-** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию;- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; - презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план;- рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;- определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; - презентовать бизнес-идею; - определять источники финансированияПонимание юридической деятельности; ознакомление со спецификой основных юридических профессии |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | Сформированность знаний об основах гражданского, семейного, трудового, налогового, административного, уголовного права |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста | - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства | применять правовые знания для оценивания поведения людей и собственного поведения в типичных (модельных) ситуациях, связанных с правоприменением с позиции соответствия законодательству Российской Федерации |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | - проявлять гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности | - характеризовать российские традиционные ценности, закреплённые в системе законодательства; определяющие мировоззренческие и поведенческие установки личности, в том числе ценности человеческой жизни, прав и свобод человека, семьи, созидательного труда, патриотизма и служения Отечеству, гуманизма, справедливости, коллективизма, исторического единства народов России, преемственности истории нашей Родины; общественной стабильности и целостности государства; национальную систему права в Российской Федерации**-** сформированность представлений о Конституции Российской Федерации как основном законе государства, функциях органов публичной власти, владение знаниями об основах правового статуса личности в Российской Федерации |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности | - применять правовые знания для оценивания поведения людей и собственного поведения в типичных (модельных) ситуациях, связанных с правоприменением с позиции соответствия законодательству Российской Федерации |
| ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках | - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников | - самостоятельно осуществлять поиск правовой информации, использовать результаты в конкретных жизненных ситуациях |
| ПК 1.1.  | Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта. |
| ПК 1.2.  | Определять выбор технических и программных средств для разработки дизайнмакета с учетом их особенностей использования. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** (макс.) | 54 |
| в т. ч.: |
| практические занятия | 38 |
| лекции | 10 |
| Самостоятельная работа | 4 |
| Семминарские занятия | 2 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| практические занятия | 20 |
| **Промежуточная аттестация в форме (ДЗ)** | 8 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем** **в часах** | **Коды** **ЛР, МР, ПР, ЛРВ** |
| **1** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** | **6** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР2, ЛР9,****МР4**ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Составление индивидуального комплекса физических упражнений |
| **Лекция**  | **4** |
| **Практические и лабораторные занятия** |  **2** |
| Практическое занятие №1 Приемы массажа  |
| Практическое занятие №2 Приемы самомассажа |
| Практическое занятие №3 Начальные элементы закаливания |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:  | **1** |
| Самостоятельная работа обучающихся №1. Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки» |
| **Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **6** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР7,****МР6*****ПК1.1******ПК1.2***ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Лекции** | **4** |
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями  |  **2** |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №4 Самоконтроль занимающихся спортом |
| Практическое занятие №5 Приемы самоконтроля |
| Практическое занятие №6 Врачебный контроль, его содержание |
| Практическое занятие №7 Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **1** |
| Самостоятельная работа обучающихся №2. Рефераты на темы:«Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля»; «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний» |
| **ЛТема 3.****Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** | **4** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР9, МР3*****ПК1.1 ПК1.2*** |
| Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний |
| Лекции | 2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №8 Снятие антропометрических данных |
| Практическое занятие №9 Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний |
| Практическое занятие №10 «Негативное влияние вредных привычек», «Техника безопасности по легкой атлетике», «Поведение на открытой воде, спасение утопающего». |
| **Тема 4.****Бег на средние дистанции и эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР7, ЛР8, МР6*****ПК1.1******ПК1.2*** |
| Изучение техники бега на короткие дистанции |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №11 Тренировка техники бега на короткие дистанции |
| Практическое занятие №12 Совершенствование техники бега на короткие дистанции |
| Практическое занятие №13 Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши |
| Практическое занятие №14 «Техника бега на короткие дистанции», «История древних Олимпийских игр» |
| Практическое занятие №15 Изучение техники бега на средние дистанции |
| Практическое занятие №16 Изучение техники эстафетного бега |
| Практическое занятие №17 Совершенствование техники бега на средние дистанции |
| Практическое занятие №18 Совершенствование техники эстафетного бега |
| Практическое занятие №19 Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши |
| Практическое занятие №20 «Техника бега на стайерские дистанции», «Развитие выносливости» |
| **Тема 5.****Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала** |  | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР9,****МР2*****ПК1.1******ПК1.2***ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| «Инструкции по ИОТ 012-018», «Техника прыжка в длину с разбега и с места» |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №21 Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления |
| Практическое занятие №22 Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега» |
| Практическое занятие №23 Проверка на уроках «Инструкции по ИОТ 012-018», «Техника прыжка в длину с разбега и с места» |
| **Тема 6.****Метание****Гранаты** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9,****МР6**ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Техники выполнения метания гранаты |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №24 Изучение техники выполнения метания гранаты |
| Практическое занятие №25 Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся №3. Рефераты на темы: «Метания гранаты» |
| **Тема 7.****Профессионально-прикладная физическая подготовка****Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **Содержание учебного материала** | **20** 20 | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР5, ЛР9,****МР1*****ПК1.1******ПК1.2*** |
| Значение здорового образа жизни |
| **Практические и лабораторные занятия** |
| Практическое занятие №26 Приемы здорового образа жизни  |
| Практическое занятие №27 Техника безопасности при проведения занятий ППФП |
| Практическое занятие №28 Формирование двигательных умений |
| Практическое занятие №29 Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс |
| Практическое занятие №30 Развитие общей выносливости |
| Практическое занятие №31 Развитие ловкости; сдача норматива-скакалка |
| Практическое занятие №32 Развитие гибкости |
| Практическое занятие №33 Развитие двигательных качеств; сдача норматива-гибкость |
| Практическое занятие №34 Развитие двигательных качеств; сдача норматива-отжимание |
| Практическое занятие №35 Развитие общей выносливости; сдача норматива-подтягивание / юноши |
| Практическое занятие №36 Развитие двигательных качеств; сдача норматива-прыжок в длину с места |
| Практическое занятие №37 «Здоровый образ жизни», «Утренняя гимнастика» |
| **Тема 8.****Физическое совершенствование****Атлетическая гимнастика**  | **Содержание учебного материала** | 2 | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9,****МР4** |
| Техника безопасности при проведения занятий в спортивном зале |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №38 Контроль безопасности при проведения занятий в спортивном зале |
| Практическое занятие №39 Общеразвивающие упражнения |
| Практическое занятие №40 Специальные упражнения для определенных групп мышц |
| Практическое занятие №41 Упражнения с собственным весом тела |
| Практическое занятие №42 Строевые упражнения  |
| Практическое занятие №43 Упражнения с отягощением |
| Практическое занятие №44 Гигиена при занятиях физической культурой |
| Практическое занятие №45 «Занятия в тренажерных залах», «Гигиенические основы» |
| **Тема 9.****Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛР2, ЛР9, МР5*****ПК1.1******ПК1.2*** |
| Изучение правил игры и техники безопасности |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №46 Применение правил игры и техники безопасности  |
| Практическое занятие №47 Травмы. Оказание первой медицинской помощи |
| Практическое занятие №48 Ведение мяча. Передача мяча от груди |
| Практическое занятие №49 Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой  |
| Практическое занятие №50 Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча |
| Практическое занятие №51 Учебная игра |
| Практическое занятие №52 Совершенствование техники владения мячом |
| Практическое занятие №53 «Техника бросков в кольцо», «Тактика игры в нападении» |
| **Тема 10.****Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛР2, ЛР9, МР5*****ПК1.1******ПК1.2*** |
| Изучение правил игры и техники безопасности |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №54 Применение правил игры и техники безопасности |
| Практическое занятие №55 Совершенствование техники приема и передачи мяча |
| Практическое занятие №56 Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование |
| Практическое занятие №57 Специальные упражнения для развития координации и прыгучести |
| Практическое занятие №58 Совершенствование техники нападающего удара |
| Практическое занятие №59 Учебная игра |
| Практическое занятие №60 «Игра у сетки», «Техника подачи мяча» |
| **Тема 11.****Настольный** **теннис** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛР2, ЛР9, МР5*****ПК1.1******ПК1.2*** |
| Изучение правил и техники безопасности |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №61 Применение правил и техники безопасности |
| Практическое занятие №62 Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса |
| Практическое занятие №63 Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча |
| Практическое занятие №64 Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат |
| Практическое занятие №65 Учебная игра |
| Практическое занятие №66 «История тенниса», «Техника подачи и приема» |
| **Тема 12.****Мини-футбол** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛР6, ЛР9, МР2*****ПК1.1******ПК1.2****ОК 01, ОК 04,**ОК 08* |
| Правило судейства по мини-футболу |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №67 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги |
| Практическое занятие №68 Удары головой  |
| Практическое занятие №69 Приемы остановка мяча  |
| Практическое занятие №70 Приемы отбора мяча |
| Практическое занятие №71 Тактика защиты |
| Практическое занятие №72 Тактика нападения |
| Практическое занятие №73 Правила игры |
| Практическое занятие №74 Игра по упрощенным правилам «Мини-футбол» |
| Практическое занятие №75 Игра по основным правилам «Мини-футбол» |
| Практическое занятие №76 Подведение итогов. Сдача нормативов |
| Семинар: «Правило судейства по мини-футболу», «Пляжный футбол», «Классика футбола» |
| **Промежуточная аттестация в форме (ДЗ)** | **8** |  |
| **Всего (макс):** | **54** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет *«Спортивный зал»*,

 *наименование кабинета из указанных в приказе*

оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты с кольцами 2 шт, стойки для крепления баскетбольной сетки, шведская стенка (п*еречисляется основное оборудование кабинета),* техническими средствами обучения: футбольный мяч 6 шт, баскетбольный мяч 6 шт, волейбольный мяч 6 шт, маты гимнастические 6 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 6 шт, волейбольная сетка, гимнастическая перекладина, набивные мячи, (п*еречисляются технические средства необходимые для реализации программы)*.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2020 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

**3.2.2. Основные электронные издания**Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2020 – 191с.

1. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2021. – 348с.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код******ЛР, МР, ПР, ЛРВ*** | ***Результаты обучения*** | ***Методы оценки*** |
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Защита рефератов. |
| ЛР 2 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 3 | Готовность к служению Отечеству, его защите | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 6 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 7 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | Защита рефератов. |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 9 | 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 | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни | Защита рефератов. |
| МР 1 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях | Итоговый контроль: зачет. |
| МР 2 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| МР 4 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| МР 5 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| МР 6 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| МР 7 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| МР 8 | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| МР 9 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ПР 1 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| ПР 2 |  Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ПР 3 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| ПР 4 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ПР 5 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| ПР 6 |  Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ПР 7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| ЛРВ 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛРВ 2 | 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. | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ЛРВ 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Защита рефератов. |
| ЛРВ 9 | 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. | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| ЛРВ 12 | 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 | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ПК 1.1.  | Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта. |
| ПК 1.2.  | Определять выбор технических и программных средств для разработки дизайнмакета с учетом их особенностей использования. |

1. ОК указываются в соответствии с макетом ФГОС СПО по профессии/специальности 2022 г. [↑](#footnote-ref-1)
2. Указываются формируемые личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в редакции от 17.05.2012) в отглагольной форме [↑](#footnote-ref-2)
3. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в редакции от 17.05.2012) [↑](#footnote-ref-3)