

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Лазаровна

Должность: ректор

Дата подписания: 29.05.2024 20:11:40

Уникальный программный ключ:

4237c7cccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное
образовательное учреждение высшего образования**

«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»

(г. Краснодар)

Академический колледж

УТВЕРЖАЮ

Проректор по учебной работе,

Доцент Н. И. Севрюгина

08 апреля 2024г.

ОП.07 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины

Для обучающихся профессии 54.01.20 Графический дизайнер

квалификация выпускника - Графический дизайнер

Краснодар, 2024

Рассмотрено
на заседании предметно цикловой комиссии
Протокол № 9 от 05.04.2024г.
Председатель ПЦК Игрицкий А.А
Зав. ХТО Академического колледжа
Дидик С. А.

Принято
Педагогическим советом
Академического колледжа
Протокол № 9 от 05.04.2024г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, профессии 54.01.20 Графический дизайнер , Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 09.12.2016 г. № 1543 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер (Зарегистрировано в Минюсте России 23.12.2016 г. № 44916) социально-экономического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 54.01.20 Графический дизайнер социально-экономического профиля (на базе основного общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 2-3 курсе (ах) в 4,5,6 семестре (ах).

Рецензенты:

Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар,
Бондаренко Н. А.

Директор ООО «Галерея поддержки и развития изобразительного искусства АРТ Союз»
г. Краснодар, Е.В Калашникова.

Генеральный директор ООО «А-Адамс» г. Краснодар, А.М. Кандаев

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
1.2.	Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3	Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:.....	4
1.4	Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся.....	5
1.5	Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура:.....	7
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура.....	9
2.3	Образовательные технологии при проведении аудиторных занятий.....	15
2.4	Оценочные средства. Контрольные вопросы и задания.....	17
2.5	Фонд оценочных средств.....	18
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 Физическая культура.....	21
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	21
3.2.	Информационное обеспечение реализации программы.....	21
3.3	Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	22
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 Физическая культура.....	25
5.	Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы.....	28
	Способы контроля результатов и критерии результативности реализации воспитательной работы обучающихся академического колледжа.....	28

1 Паспорт программы учебной дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура является частью ООП ПКРС в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.07 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

К о д П К, ОК	Умен ия	Знан ия
ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия;	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения

определить необходимые ресурсы;
владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной

	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности описывать значимость своей профессии использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>деятельности психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>
--	--	--

1.4 Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономической активности и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, права 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.

ЛР4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастность к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР9. 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.

ЛР10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР12. 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.

**1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОП.07
Физическая культура:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 52 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 52 часа;
- промежуточная аттестация – 0 часов;
- консультации – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов всего
Объем образовательной программы	52
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
Консультации	
В том числе:	
лекции	2
практические занятия лабораторные работы	50
Курсовая работа (если предусмотрена)	
Самостоятельная работа студента (всего)	
В том числе: самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотренная)	
Промежуточная аттестация	
Вид промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет	4,5 семестр 6 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Содержание учебного материала</i>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<i>Тематика практических занятий</i>	0	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	0	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала</i>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		
	<i>Тематика практических занятий</i>	0	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		4	
	<i>Содержание учебного материала</i>	1	ОК 01, ОК 04,
	Не предусмотрено		

Тема 2.1.	<i>Тематика практических занятий</i>	4	ОК 06,
Легкая атлетика. Кроссовая	1.Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой	1	ОК 08

подготовка	атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»		
	2.Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»	1	
	3.Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	1	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	1	
	2.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
3.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1		

	4.Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.3.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01,

Гимнастика	Не предусмотрено		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<i>Тематика практических занятий</i>	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	1	
	2.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»	1	
	3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1	
	4.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	1	
	5.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения»	1	
	6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	1	
	7.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	1	
	8.Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках		

	<p>по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»</p>	<p><i>1</i></p>	
	<p>2.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней</p>	<p><i>1</i></p>	

	подаче. Обучение нападающему удару»		
	3.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	1	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.5. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	1 2	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»	1	
	2.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»	1	
	3.Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»	1	
	4.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	1	
5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике	2		

	защиты»		
	6.Практическое занятие «Игра по правилам»	2	
	7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами»	2	
	8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»	2	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.6. Настольн ый теннис	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	6	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки»	2	
	2.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.7. Плавание	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи»	2	
	2.Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды»	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы		
Тема 2.8. Атлетическ ая	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	8	

гимнастика			
------------	--	--	--

	1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	2	
	2.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины»	2	
	3.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»	2	
	4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	*	
Всего: лекции 2ч		5	
Практические занятия 50ч		2	

2.3 Образовательные технологии при проведении аудиторных занятий.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги и т.д.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Виды образовательных технологий.

Образовательная технология – это совокупность научно и практически обоснованных методов, и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, ее информационно-ресурсной основы и видов учебной работы.

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Примеры форм учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Семинар – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и 33 навыков по предложенному алгоритму.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание

20 учебных проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной деятельности студентов. Примеры форм учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения: Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

3. Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Примеры форм учебных занятий с использованием игровых технологий:

Деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме мозгового штурма, реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

4. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлекссию.

Основные типы проектов:

Исследовательский проект – структура приближена к формату научного исследования (доказательство актуальности темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, выдвижение гипотезы, обобщение результатов, выводы, обозначение новых проблем).

Творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник и т.п.).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех

участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Примеры форм учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

- лекция обратной связи – лекция-провокация (изложение материала с заранее запланированными ошибками);
- лекция-беседа;
- лекция-дискуссия;
- семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных средств и технических средств работы с информацией. Примеры форм учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов). Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее определенного процента от всего объема аудиторных занятий.

2.4 Оценочные средства. Контрольные вопросы и задания

1. В чем заключается охрана собственного здоровья?
2. В чем проявляется целостность человеческой личности?
3. Как и какие цифровые технологии можно использовать в охране здоровья?
4. Как и какие цифровые технологии можно использовать в спорте?

5. Как и какие цифровые технологии можно использовать во время физической рекреации?
6. Как и какие цифровые технологии можно использовать для самоконтроля?
7. Как и какие цифровые технологии можно использовать на занятиях физической культурой?
8. Какова роль цифровых технологий в физической культуре?
9. Назовите методики самооценки работоспособности, усталости и утомления с использованием цифровых технологий в том числе.
10. Назовите особенности физически тренированного организма
11. Необходимо ли использование цифровых технологий в физической культуре?
12. От чего зависит психическое здоровье?
13. От чего зависит устойчивость организма к неблагоприятным факторам?
14. Перечислите составляющие здорового образа жизни
15. Раскройте цель физического воспитания?
16. Цифровизация и ее воздействие на режим дня и быт человека?
17. Чем определяется нравственное здоровье?
18. Что относится к цифровым технологиям?
19. Что такое двигательная активность?
20. Что такое двигательная реабилитация (восстановление)?
21. Что такое естественнонаучные основы физической культуры?
22. Что такое здоровый образ жизни?
23. Что такое здоровье?
24. Что такое организм?
25. Что такое профессиональная направленность физического воспитания?
26. Что такое психофизическая подготовленность?
27. Что такое рациональный режим труда и отдыха?
28. Что такое социальность?
29. Что такое спорт?
30. Что такое физическая и функциональная подготовленность?
31. Что такое физическая культура дать определение?
32. Что такое физическая подготовка?
33. Что такое физическая рекреация (отдых)?
34. Что такое физические упражнения?
35. Что такое физическое здоровье?
36. Что такое физическое образование?
37. Что такое физическое развитие?
38. Что такое физическое совершенство?
39. Что такое цифровые технологии?
40. Что такое экология человека?
41. Что такое экология?

2.5 Фонд оценочных средств

Комплексы упражнений (девушки)

№ п / п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1	Бег на 100 м (сек.)	18.0 и меньше	18.1 и больше

.			
2	Бег на 2000 м (мин., сек)	без учета времени	сошла с дистанции
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и больше	159 и меньше
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
5	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20 и больше	19 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	14.8 и меньше	14.9 и больше
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	без учета времени	сошел с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и больше	189 и меньше
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
5.	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14 и больше	13 и меньше
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30 и больше	29 и меньше

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 3 км	19.10 и меньше	сошла с дистанции
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25 и больше	24 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 5 км	25.50 и меньше	сошел с дистанции
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15 и больше	14 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35 и больше	34 и меньше

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по баскетболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х20 м (сек.)	24	30
2.	Прыжки с ноги на ногу на дистанции 6 м (кол-во раз)	8	19
3.	Десять штрафных бросков (кол-во попаданий)	7	7
4.	Ведение мяча от лицевой линии до щита	+	+
5.	Ведение мяча до центральной линии и обратно, бросок левой (два попадания за кол-во сек.)	15	18
6.	Девять бросков с трех точек с расстояния 6 м (кол-во попаданий)	4	3

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по волейболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х5 м (сек.)	9.8	10.2
2.	Челночный бег «Елочка» (сек.)	25.0	26.0
3.	Прыжки в длину с места (см)	255	235
4.	Прыжок в высоту с места (см)	55	60
5.	Десять верхних прямых подач в левую и правую половины площадки (кол-во попаданий)	6	6
6.	Пять нападающих ударов любым способом из зоны 4 и 2 в зону 6 (кол-во попаданий)	2	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Помещение кабинетов удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированная учебная мебель и средства обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Кабинеты оснащены мультимедийным оборудованием, посредством которых участники образовательного процесса могут просматривать визуальную, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Список источников Для обучающихся:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2019. — 181 с. — СПО.
<https://www.book.ru/book/919382/view2/1>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2019. — 256 с. — СПО.
<https://www.book.ru/book/926242/view2/1>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2021. – 350 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2021. – 336 с.:<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

Для преподавателей:

1. Рипа, М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие для СПО / Кулькова, И.В. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2019. - 158 с. - (Проф. образование).

2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2019.-214 с.- (Среднее профессиональное образование).

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.: КНОРУС, 2021.-240 с.

3.3 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями определяются адаптированной образовательной программой. Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на факультете среднего профессионального образования академии осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Специальные условия воспитания и развития таких обучающихся, включают в себя:

- использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания,
- использование специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов по дисциплинам профессии,
- оснащение здания системами противопожарной сигнализации и оповещения с дублирующими световыми устройствами, информационными табло с тактильной (пространственно-рельефной) информацией и др.

- специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, например, использование мультимедийных средств, наличие оргтехники, слайд-проекторов, электронной доски с технологией лазерного сканирования;

- обеспечение возможности дистанционного обучения (электронные УМК для дистанционного обучения, учебники на электронных носителях и др.)

- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь,

- наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения, адаптированных для инвалидов и лиц с ОВЗ;

- обеспечение доступа в здания образовательных организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

- комплектование библиотек специальными адаптивно-техническими средствами для инвалидов и лиц с ОВЗ (говорящими книгами на флеш-картах и специальными аппаратами для их воспроизведения).

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с особыми образовательными потребностями академией ИМСИТ обеспечивается:

- 1) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- адаптация официального сайта академии в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к стандарту доступности вебконтента и веб-сервисов;

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или жёлтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

2) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывание в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов и других приспособлений).

4) При получении среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья академией предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:	«Отлично» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий
актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий

<p>работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>	<p>выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
--	--	--

	умения	
--	--------	--

<p>социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий</p>	
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p>	<p>выполнено, некоторые из</p>	<p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p>
<p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); организовывать работу</p>	<p>выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»</p> <p>- теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p> <p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p> <p>Оценка выполнения</p>

коллектива и команды;		практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов
-----------------------	--	--

<p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; описывать значимость своей профессии;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>		<p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p>
---	--	--

5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы

Оценка достижения обучающимися личностных результатов (далее – ЛР) проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных данной Программой.

Способы контроля результатов и критерии результативности реализации воспитательной работы обучающихся академического колледжа.

Вид контроля	Результат контроля
Входной контроль	диагностика способностей и интересов обучающихся (тестирование, анкетирование, социометрия, опрос).
Текущий контроль	педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий, педагогический анализ творческих работ, мероприятий обучающихся, формирование и анализ портфолио обучающегося; исполнение текущей отчетности
Итоговый контроль	анализ деятельности

Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее

результатов;

- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;

- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практик;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межличностной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования,

нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;

- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;

- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;

- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.