

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов
и прикладных информационных систем»

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
Протокол №12 от 15.06.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж автоматиза-
ции производства»
от 10.07 2023 №479

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по специальности 42.02.01 «Реклама»

Квалификация специалиста	специалист по рекламе
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 413 от 17.05.2012 (с учетом изменений утвержденных Приказом Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины и в соответствии с Инструктивно-методическим письмом по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования Министерства просвещения Российской Федерации № 05-772 от 20.07.2020, Методики преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения, Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 42.02.01 «Реклама»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №510 от 12.05.2014 г., зарегистрированного Министерством юстиции (рег. №32859 от 26.06.2014).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем».

Программу составила Шарикова Л.С., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж автоматизации производства».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол №8 от 11.05.2023.

Заведующий отделом СОП

А.Ф. Жмайло

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки специалистов среднего звена по специальности 42.02.01 «Реклама».

Квалификация: специалист по рекламе.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание дисциплины направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции системно-деятельностного и компетентностного подходов к изучению дисциплины «Физическая культура» для специальностей социально - экономического профиля

Реализация содержания дисциплины в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию и результатам освоения основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл. рабочего учебного плана в пределах освоения ОПОП СПО программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *личностных, метапредметных и предметных* результатов и формирование общих компетенций.

Таблица 1 – Синхронизация личностных и метапредметных и предметных результатов с общими компетенциями в рамках дисциплины

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10 Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.</p>	<p>ЛР 1 в части гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>Идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>ЛР2 духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности.</p> <p>ЛР3 эстетического воспитания: эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, труда и общественных отношений.</p> <p>ЛР4 Физического воспитания;</p> <p>Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p>	<p>МР 1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями: определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</p> <p>МР 2 Овладение универсальными коммуникативными действиями: владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>МР 3 Овладение универсальными регулятивными действиями: Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p>	<p>ПР 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической культурной 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)</p> <p>ПР 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПР 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной</p>

	<p>Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>	<p>Оценивать приобретенный опыт.</p> <p>Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>Принятие себя и других людей; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства.</p>	<p>и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПР 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	---	--	---

Таблица 2 – Синхронизация предметных результатов с профессиональными компетенциями в рамках дисциплины

Наименование ПК согласно ФГОС СПО	Предметные результаты согласно ФГОС СОО
<p>ПК 1.1. Осуществлять поиск рекламных идей.</p> <p>ПК 1.3. Разрабатывать авторские рекламные проекты.</p>	ПР 01 – ПР 06

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
<p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями</p>

	различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину
Гимнасимка	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26–30 движений
Атлетическая гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики атлетической гимнастики.

	<p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4 – Распределение часов в рамках дисциплины

№	Вид учебной работы	Объем часов
1.	Всего по дисциплине в рамках образовательной программы*	177
2.	В форме практической подготовки	26
3.	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем**	118
<i>в том числе:</i>		
4.	– теоретическое обучение	2
5.	– практические занятия	116
6.	– промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
7.	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	59

* в данное количество часов входят часы по строке 3 и 7 (если они предусмотрены рабочим учебным планом)

**в данное количество входит аудиторная нагрузка (строки 4 и 5) и часы по экзамену/дифференцированному зачету (строка 7)

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№№	Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Теоретические сведения Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 6. Соблюдение техники безопасности	2		1
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2		
Раздел 1. Легкая атлетика		20/10		
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка).	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к выполнению нормативов ГТО	5		
Тема 1.2. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2

Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
	Самостоятельная работа студента: Пробежки в парке в процессе самостоятельных занятий	5		
Тема 1.4. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	4		2
Тема 1.5. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	4		2
Тема 1.6. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	4		2
Практическая работа № 1. Выполнение контрольных нормативов по разделу 1 «Легкая атлетика»		2		
Раздел 2. Волейбол		20/10	10	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста	Практическое занятие Обучение технике стоек и перемещений.	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2		
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2

Тема 2.4. Техника нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола.	4		
Тема 2.5. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
Тема 2.6. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4		
Тема 2.7. Техника игры в защите	Практическое занятие Двусторонняя игра. Обучение элементам комбинационной игры	2		2
Тема 2.8 Техника тактического взаимодействия игроков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра	4		2
Практическая работа № 2. Выполнение контрольных нормативов по разделу 2 «Волейбол»		2		
Раздел 3. Баскетбол		14/10	10	
Тема 3.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	2		

Тема 3.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия в секции баскетбола.	4		
Тема 3.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	4		2
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	4		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий	4		
Практическая работа № 3. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»		2		
Раздел 4. Общая физическая подготовка. Профессионально – прикладная физическая подготовка.		20/10	6	
Тема 4.1. Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	4		2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5		
Тема 4.2. Техника выполнения упражнений для развития силы.	Практическое занятие: Выполнение комплексов упражнений в парах, с партнером, с гантелями, с бодибарами на развитие силы.	4		
Тема 4.3. Техника упражнений ЛФК при заболеваниях	Практическое занятие: Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки.	4		

позвоночника и нарушениях осанки.	Выполнение упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах. Ознакомление с приемами массажа и самомассажа.			
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	6	6	2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5		
Практическая работа № 4. Выполнение контрольных нормативов по разделу 4 «ОФП, ППФП»		2		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		42/16		
Тема 5.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки. Выполнение круговой тренировки на тренажерах.	6		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	2		
Тема 5.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажерах	6		2
Тема 5.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц ног. 1. Упражнения со свободными весами. 2. Упражнения без предметов. 3. Упражнения на тренажерах.	8		2

	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	8		
Тема 5.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса: 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажере	8		2
Тема 5.5. Методы коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на тренажерах и с отяго- щениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	10		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение комплексов упражнений.	7		
Практическая работа № 5. Выполнение контрольных нормативов по разделу 5 «Атлетиче- ская гимнастика»		2		
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		59		
	Дифференцированный зачет	2		
ИТОГО		177	26	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 255 с

УМК «Физическая культура», Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем», 2023

Дополнительная литература:

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Серия : Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт www.biblio-online.ru" - URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>-Режим доступа : ограниченный по логину и паролю.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Предметные результаты	Объект контроля с учетом профессиональной направленности	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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)</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 – 8. ПК 1.1., ПК 1.3.</p>	<p>Выполнение практических работ Задания для Дифференцированного зачета</p>
<p>ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 – 8. ПК 1.1., ПК 1.3.</p>	
<p>ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 – 8. ПК 1.1., ПК 1.3.</p>	
<p>ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 – 8. ПК 1.1., ПК 1.3.</p>	

<p>ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 – 8. ПК 1.1., ПК 1.3.</p>	
<p>ПР 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 – 8. ПК 1.1., ПК 1.3.</p>	