



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по профессии

54.01.20

Графический дизайнер
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования

код	наименование специальности
54.01.20	Графический дизайнер
(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)	

Разработчики			
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Скидан Людмила Васильевна		преподаватель физической культуры

1	05	2020
[число]	[месяц]	[год]

Рекомендована
ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Председатель ПЦК

Протокол № 7 от 11.05.2020.

Н.Н. Вахнина

Рассмотрена
научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Председатель совета

Протокол № 5 от 05.06.2020.

М.П. Герасимова

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОП. 07 Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по профессии	54.01.20	Графический дизайнер
	[код]	[наименование специальности полностью]
укрупненной группы профессий и специальностей	54.00.00	Изобразительное и прикладные виды искусств

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации профессии	54.01.20	Графический дизайнер
--------------------------------------	----------	----------------------

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ	+
в вариативную часть циклов ППССЗ	+

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате изучения дисциплины

Физическая культура

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	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.
ОК 2	Составить план действия; определить необходимые ресурсы.
ОК 3	Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).

ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	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.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
Профессиональные компетенции	
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 дизайн-макета с учетом их особенностей использования
ПК 1.3	Формировать готовое техническое задание в соответствии с требованиями к структуре и содержанию
ПК 1.4	Выполнять процедуру согласования (утверждения) с заказчиком
ПК 2.1	Планировать выполнение работ по разработке дизайн-макета на основе технического задания
ПК 2.2	Определять потребности в программных продуктах, материалах и оборудовании при разработке дизайн-макета на основе технического задания
ПК 2.3	Разрабатывать дизайн-макет на основе технического задания
ПК 2.4	Осуществлять представление и защиту разработанного дизайн-макета
ПК 2.5	Осуществлять комплектацию и контроль готовности необходимых составляющих дизайн-макета для формирования дизайн-продукта
ПК 3.1	Выполнять настройку технических параметров печати (публикации) дизайн-макета
ПК 3.2	Оценивать соответствие готового дизайн-продукта требованиям качества печати (публикации)
ПК 3.3	Осуществлять сопровождение печати (публикации)
ПК 4.1	Анализировать современные тенденции в области графического дизайна для их адаптации и использования в своей профессиональной деятельности
ПК 4.2	Проводить мастер-классы, семинары и консультации по современным технологиям в области графического дизайна
ПК 4.3	Разрабатывать предложения по использованию новых технологий в целях повышения качества создания дизайн-продуктов и обслуживания заказчиков

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов,
самостоятельной работы обучающегося часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:		
2.1	Лекции	02
2.2	Семинарские и практические работы	142
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
	Итого	156

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	2		ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике			
Лекции		0,15		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике			
Лекции		0,15		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улице.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм			
Лекции		0,15		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке			
Лекции		0,15		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улице.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка		1	

	инвентаря, соблюдение дистанции.			
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.5.		Техника безопасности на уроках по новым видам спорта		
Лекции			0,15	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по новым видам спорта, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.6.		Техника безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию		
Лекции			0,15	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, лесопарковой зоне и после окончания занятий.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		1	
Тема 1.7.		Техника безопасности на уроках по общей физической подготовке		
Лекции			0,15	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности при занятиях по общей физической подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в тренажерном зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.8.		Техника безопасности на уроках по подвижным играм		
Лекции			0,15	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по подвижным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зал и на улицу.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Раздел 2.		Теоретические основы физической культуры	8	ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК 11
Тема 2.1.		Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
Лекции			2	
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической		1	

	культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.			
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.		1	
Самостоятельная работа студентов	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		3	
Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие		2		
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.		1	
2	Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.		1	
Самостоятельная работа студентов	Возрастные особенности развития физических качеств			
Тема 2.3. Основы здорового образа жизни		1		
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка		1	
2	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации		1	
Самостоятельная работа студентов	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности			
Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки		1		
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объем и интенсивность; разминка и вбрасывание		1	
2	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, средства, методы, принципы. Контроль эффективности тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс		1	
Самостоятельная работа студентов	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка			

Тема 2.5.		Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1		
Лекции			1		
Содержание учебного материала					
1	Основные понятия: организм человека, функциональные системы; саморегуляция, самосовершенствование; адаптация, биоритмы; двигательная активность; максимальное потребление кислорода; гиподинамия, гипокинезия, гипоксия			1	
2	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под влиянием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к разным условиям внешней среды			1	
Самостоятельная работа студентов	Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития				
Тема 2.6.		Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями и спортом	1		
Лекции			1		
Содержание учебного материала					
1	Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние			1	
2	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности			1	
Самостоятельная работа студентов	Основные средства физической реабилитации				
Раздел 3.		Гимнастика	20		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Тема 3.1.		Элементы акробатики, упражнения в равновесии	3		
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, упражнений в движении на осанку. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост». Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов. Подвижная игра – пионербол.	2	2		
Самостоятельная работа студентов	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета	1			
Тема 3.2.		Комбинация по акробатике, прыжки через скакалку	5		
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений и разновидностей ходьбы и бега. ОРУ со скакалками. Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов. Прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз). ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Подвижная игра – пионербол с элементами судейства. Методика проведения практических занятий: организация и проведение	3	2		

	подвижных игр и эстафет.			
Самостоятельная работа студентов	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Подбор общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками	2		
Тема 3.3.	Упражнения в равновесии, поднимание туловища из положения лежа на спине	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, ОРУ. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты с применением гимнастических палок. Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов. Прыжки по кочкам, на препятствия. ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Методика проведения практических занятий: организация и проведение подвижной игры, эстафет.	2	2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор общеразвивающих упражнений с мячами.	1		
Тема 3.4.	Опорный прыжок	5		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в длину.	4	2	
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждение травм	1		
Тема 3.5.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение ОРУ с предметами. ОРУ с мячами. Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов. Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки. Стретчинг. Досдача контрольных нормативов.	4	2	
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов			
Раздел 4.	Легкая атлетика	20		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Тема 4.1.	Бег на короткие дистанции	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 м (контрольное упражнение). Методика проведения практических занятий: проведение эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений. Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.	2		
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики			
Тема 4.2.	Эстафетный бег	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. Эстафетный бег 4 x 100 м (контрольное упражнение)	3	2	
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики			
Тема 4.3.	Бег на средние дистанции. Кросс	8		

Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).	8	2	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета			
Тема 4.4.	Кросс с чередованием с ходьбой	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	ОРУ в кругу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег и их разновидности. Бег 100 метров. Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км. Методика проведения практических занятий: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений.	3	2	
Тема 4.5.	Развитие силы выносливости	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на тренажерах. Кросс 500 (1000) метров. Методика проведения практических занятий: проведение легкоатлетических эстафет.	3		
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.	1		
Раздел 5.	Волейбол	18		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Тема 5.1.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения на развитие координационных способностей. Техника владения приемами мяча сверху и снизу через сетку. Поддачи мяча (прямая, боковая). Учебная игра волейбол.	7	3	
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка. Подбор упражнений с мячами.	1		
Тема 5.2.	Приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разновидности подач.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку. Поддачи мяча (боковая, прямая). Прием мяча с поддачи. Нападающий удар.	6		
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.			
Тема 5.3.	Учебная игра	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре	3		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	1		
Раздел 6.	Баскетбол	14		ОК 1 ОК 2
Тема 6.1.	Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	8		

Содержание учебного материала				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Семинарские (практические) занятия	1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.	8	2	
	2. Игровые задания с мячами.		2	
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2	
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2	
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3	
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение).		3	
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3	
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3	
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.		2	
Тема 6.2.	Техника игры в защите.	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	4	2	
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.		2	
Тема 6.3.	Учебная игра.	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.	1	3	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	1	3	
Раздел 7.	Лыжная подготовка	28		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Содержание учебного материала				
Тема 7.1.	Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях	2		
Семинарские (практические) занятия	Занятия физическими упражнениями в зимний период. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции до 3 км.	2	2	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.			
Тема 7.2.	Попеременный двухшажный ход.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.	6	2	
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2	
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.		2	

Тема 7.3. Одновременные ходы		4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.	3	3	
	2. Одновременный одношажный ход.		3	
	3. Одновременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	1	2	
Тема 7.4. Коньковый ход		4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.	4	2	
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.		2	
Тема 7.5. Способы перехода с хода на ход		6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	6	2	
	2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.		2	
Самостоятельная работа студентов	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.		2	
Тема 7.6. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.		2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полулечкой», «елочкой», «лесенкой».	2	3	
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».		3	
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.		2	
Тема 7.7. Повороты в движении и торможения		2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	2	3	
	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		3	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены лыжника.		2	
Тема 7.8. Ходьба на лыжах на время и выносливость.		2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.	2	3	
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
	3. Прохождение дистанции 10 км.		3	
Раздел 8. Новые виды спорта		12		
Тема 8.1. Аэробика		8		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	ОРУ под музыку. Специальные упражнения для улучшения телосложения. Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения на растягивание.	8	2	
Самостоятельная работа студентов	Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц.		2	
Тема 8.2. Шейпинг		4		

Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Физические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног.	4	2	
Самостоятельная работа студентов	Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц.		3	
Раздел 9.	Туризм и спортивное ориентирование	6		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Тема 9.1.	Узлы и топографические знаки.	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Вязка улов.	3	2	
	2. Топографические знаки.		2	
	3. Прохождение туристической полосы препятствий.		3	
Самостоятельная работа студентов	Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.		2	
Тема 9.2.	Карта и компас	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение азимута по карте, на местности.	3	2	
	2. Ориентирование на местности.		2	
	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных пунктов.		3	
Самостоятельная работа студентов	Одежда и обувь туриста и ориентировщика. Оздоровление через туризм. Социальная адаптация средствами туризма.		3	
Раздел 10.	Подвижные игры и эстафеты	18		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Тема 10.1.	Пионербол	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Пионербол с одним мячом.	10	2	
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	
Самостоятельная работа студентов	Применение подвижных игр в физическом воспитании.		2	
Тема 10.2.	Подвижные игры в помещении	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание.	3	2	
	2. Игры на развитие физических качеств.		2	
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	
	4. Игры на занятиях по гимнастике.		2	
	5. Игры на воде.			
Самостоятельная работа студентов	Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	1	3	
Тема 10.3.	Подвижные игры на местности	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	3	2	
	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2	
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	1	3	
Раздел 11.	Общая физическая подготовка	10		ОК 1 ОК 2
Содержание учебного материала				

Семинарские (практические) занятия	1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	9	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в сопротивлении, в парах.		2	
	3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, понимание и опускание туловища.		3	
Самостоятельная работа студентов	Средства и методы развития физических качеств.	1	2	
	ВСЕГО	156		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1.1	Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	
3.1.3	зала	Спортивный зал Открытый стадион широкого профиля Тренажерный зал Лыжная база Зал ритмики

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

	Учебно-практическое оборудование	
3.2.1.	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Г
	Скамья атлетическая, наклонная	Г
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
3.2.2.	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
3.2.3.	Спортивные игры	

	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
3.2.4.	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Г
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
3.2.5.	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Бишаева А.А. Физическая культура.	2015	гриф
2.	Сахарова Е.В. Физическая культура.	2016	-

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
---	-----------------------------------	-------------	------

1.	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М.	2016	рекомен
2.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для вузов / [Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулищенко, Е.В. Крякина] ; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия.	2015	допущен
3.	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия.	2015	рекомен

Ресурсы Интернет

Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.
- Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика"; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
- Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Общие компетенции		
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря,	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического

		оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	задания;
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением	- демонстрация знаний о педагогической профессии;	Защита портфолио.

	регулирующих ее правовых норм.	- планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.	
--	--------------------------------	--	--

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

ЮНОШИ

№ п/п	Физические упражнения	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетворительно
1	Челночный бег, 4х9м, сек.	9,2	9,6	10,1
2	Бег 100 м, сек.	13,8	14,2	15,0
3	Бег 3000 м, мин	12,20	13,0	14,0
4	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,0	15,50
5	Прыжки в длину с места, см	230	220	200
6	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45
7	Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55
8	Подтягивание на перекладине	14	11	8
9	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	810	630	520

ДЕВУШКИ

№ п/п	Физические упражнения	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетворительно
1	Челночный бег, 4х9м, сек.	9,8	10,2	11,0
2	Бег 100 м, сек.	16,2	17,0	18,0
3	Бег 2000 м, мин	10,0	11,10	12,20
4	Бег на лыжах 2 км, мин	12,0	12,45	13,30
5	Прыжки в длину с места, см	185	170	155
6	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	44	36	33
7	Прыжки на скакалке, за 30 секунд	80	75	65
8	Отжимания в упоре лежа	20	15	10
9	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	600	500	450