Министерство культуры Новосибирской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
(программе подготовки специалистов среднего звена)
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
углубленная подготовка

Новосибирск, 2025

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г. (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Минпросвещения РФ от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 N 732, от 27.12.2023 N 1028), с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 июля 2023 г. N 547. Одобрено на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г.

Разработчик: ГАПОУ НСО «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»

Преподаватели: Егорова С.В., Михайлова Е.В.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением цикловой комиссии

9 июня 2025 г., протокол № 5

Председатель (подпись) / И.И. Некрасова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	стр.4-8
2.	Структура и содержание программы общеобразовательной дисциплины	стр. 9-14
3.	Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины	стр. 15-17
4.	Контроль и оценка результатов освоения программы общеобразовательной дисциплины	стр. 18-22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности среднего профессионального образования 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (углубленная подготовка).

Учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы. Особое значение общеобразовательной дисциплины имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.8, ПК2.4.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты

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

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Перечень планируемых результатов

В ходе освоения рабочей программы общеобразовательной дисциплины, обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ОК и ПК	Результаты по общеобразовательной дисциплине (предметные результаты)	
	Умения	Знания
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	- уметь 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); - владеть современными технологиями

	- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

	- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.8. Организовать работу коллектива исполнителей на основе принципов организации труда, этических и правовых норм в сфере	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

профессиональной деятельности.	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.4. Организовывать и проводить репетиционную работу, тренинги с коллективом и отдельными исполнителями в процессе подготовки культурно-массовых мероприятий, театрализованных представлений, применять игровые технологии и технические средства.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: - б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным - Овладение универсальными регулятивными действиями: - г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

	деятельности; - - признавать свое право и право других людей на ошибки; - - развивать способность понимать мир с позиции другого человека -	

Перечень личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы.

Код ЛР	Наименование личностных результатов по специальности	Соотнесение с ОК, ПК
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ОК 01, ОК 04, ПК 1.8 ПК 2.4
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ОК 04, ОК 08, ПК 1.8 ПК 2.4
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ОК 08 ПК 2.4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем рабочей программы общеобразовательной дисциплины	**72**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе в форме практической подготовки:	**72**
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции, уроки)	**2**
практические занятия, лабораторные занятия	**48**
профессионально-ориентированное	**18**
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	
1 семестр	**2**
2 семестр	**2**

2.2. Содержание общеобразовательной дисциплины ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
	1 семестр	**35**
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		**4**
Основное содержание		**4**
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**2**
	Теоретическое обучение:	**2**
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	
	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной	

	функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля	
Профессионально ориентированное содержание		**2**
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**
	Теоретическое обучение:	**2**
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**56**
Методико-практические занятия		**16**
Профессионально ориентированное содержание		**16**
Тема 2.1.Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий по физической	**Содержание учебного материала**	**2**
	Практические занятия	2
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2

культуре		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**
	Практические занятия	2
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**
	Практические занятия	**2**
	3. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**2**
	Практические занятия	2
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	**2**
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**
	Практические занятия	8
	5. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2

	6. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	6
Основное содержание		**48**
Учебно-тренировочные занятия		**48**
Гимнастика		**31**
Тема 2.6. Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**13**
	Практические занятия	13
	7. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте**.**	4
	8. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах	6
	9. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	3
	Дифференцированный зачет	**2**
2 семестр		**37**
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Тема 2.7.(1) Аэробная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**
	Практические занятия	8
	10. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2
	11. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)	2
	12. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.)	4
Тема 2.7. (2) Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10**
	Практические занятия	10
	13.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	4
	14.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования	2
	15.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	4
Спортивные игры		**6**
Тема 2.8. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**6**

	Практические занятия	6
	16. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2
	17.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
	18.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2
Лёгкая атлетика		**11**
Тема 2.9. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**11**
	Практические занятия	11
	19. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега	2
	20. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	4
	21. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2
	22. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2
	23. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1
Дифференцированный зачет		**2**
Всего		**72**

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Образовательный процесс обеспечивается следующими учебными и иными помещениями и оборудованием:

Наименование учебного или общего помещения	Оборудование, технические средства обучения, программное обеспечение и др.
спортивный зал	Оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием: силовые тренажеры, кардиотренажеры, фитнесс оборудование
	Рабочее место преподавателя (стол, стул), оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный комплекс с лестницей, рукоходом змейка и пятью турниками, комплекс с двумя лавками для пресса и турником, скамья-брусья, перекладины для отжиманий, брусья параллельные, скамья для отдыха из бруса

3.2. Помещение, в котором реализуется рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУРА представляет собой

а) специальные помещения представляют собой учебные аудитории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы;

б) все виды учебной деятельности обучающихся, предусмотренные учебным планом, включая промежуточную аттестацию, обеспечены расходными материалами;

в) помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации (при наличии);

г) допускается замена оборудования его виртуальными аналогами;

д) образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства;

е) при использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику;

ж) в качестве основной литературы образовательная организация использует учебники, учебные пособия, предусмотренные ПООП;

з) в колледже в наличии электронная информационно-образовательная среда, допускающая замену печатного библиотечного фонда с предоставлением права одновременного доступа не менее 25 процентов обучающихся к цифровой (электронной) библиотеке;

и) обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости);

к) обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены печатными и (или) электронными учебными изданиями, адаптированными при необходимости для обучения указанных обучающихся;

л) образовательная программа должна обеспечиваться учебно-методической документацией по всем учебным дисциплинам (модулям), видам практики, видам государственной итоговой аттестации;

м) рекомендации по иному материально-техническому и учебно-методическому обеспечению реализации образовательной программы определяются ПООП.

3.3. Информационное обеспечение реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины

Обязательные печатные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2019. - 255 с :ил. – Текст : непосредственный.
2. Погадаев, Г.И. Физическая культура: 10-11 классы : учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. - 8-е изд. стер. - Москва : Просвещение, 2021. - 287, [1] с. - Текст : непосредственный.

Электронные издания

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Доступ из ЭБС 1 1 1 10 «Университетская библиотека онлайн»
2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. ЭБС «Университетская библиотека online». https://biblioclub.ru/
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. - ЭБС «Университетская библиотека online». https://biblioclub.ru/

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

https://content.edsoo.ru/lab/subject/1/ - Интерактивные виртуальные лабораторные.
ЭБС «Университетская библиотека online». https://biblioclub.ru/
ЭБ «Лань». https://e.lanbook.com/
school-collection.edu - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для

поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса.
fcior.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Обеспечивает доступность и эффективность использования электронных образовательных ресурсов для всех уровней и объектов системы образования РФ. Реализует концепцию "единого окна" для доступа к любым электронным образовательным ресурсам системы образования РФ.

Информационно-справочные системы:

– Консультант+ [Электронный ресурс]: информационно-правовой портал: сайт. – Режим доступа: http://www.consultant.ru свободный

– КОДЕКС (справочно-правовая система) [Электронный ресурс]: сайт / Информ.-правовой консорциум «КОДЕКС». –Режим доступа: http://www.kodeks.ru , свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1 Оценка запланированных результатов обучения:

ОК и ПК	Раздел/ Тема	Тип оценочных мероприятий
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Современное состояние физической культуры и спорта	– тестирование, – составление словаря терминов
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Здоровье и здоровый образ жизни	– защита доклада-презентации, – защита реферата, – составление словаря терминов, – тестирование
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	– составление словаря терминов, либо кроссворда, – защита реферата, – тестирование
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – заполнение дневника самоконтроля
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК1.8	Физическая культура в режиме трудового дня	– составление профессиограммы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – тестирование
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК1.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – демонстрация комплекса ОРУ, – тестирование (контрольная работа по теории)
	Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	– тестирование (контрольная работа по теории), – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК1.8	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий по физической культуре.	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - демонстрация комплекса ОРУ

ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК1.8	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	- составление комплекса упражнений, - демонстрация комплекса ОРУ
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК2.5	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	– заполнение дневника самоконтроля, – составление профессиограммы - составление комплекса упражнений, – тестирование
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК1.8	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	– составление комплекса упражнений производственной гимнастики, – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – тестирование
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК1.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	– тестирование, – составление комплекса упражнений, – демонстрация комплекса ОРУ
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	– составление комплекса упражнений, – демонстрация комплекса ОРУ, – оценивание практической работы, – тестирование
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Гимнастика	– составление словаря терминов, либо кроссворда, – оценивание практической работы, – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), – тестирование
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Спортивные игры	– оценивание практической работы, – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – составление словаря терминов, либо кроссворда, – тестирование
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Лёгкая атлетика	– оценивание практической работы, – составление словаря терминов, – сдача контрольных нормативов, – тестирование

4.2. Форма и содержание контроля усвоения программного материала для инвалидов и ОВЗ.

Формирование физической культуры обучающихся, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья (с ограничением двигательной активности), выстраивается на методико-практической работе. В соответствии с планом учебного процесса по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, итогом теоретической подготовки и освоения обучающимися методико - практических материалов является: выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов); создание мультимедийных презентаций, тестирование.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Темы доклада:

1. Гиподинамия - проблема современного мира.
2. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
3. Стресс и здоровье.
4. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
5. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
6. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
7. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
8. Оздоровительное воздействие физических упражнений.
9. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
10. Правила личной гигиены.
11. Методические основы закаливания.
12. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.
13. Здоровый студент – востребованный специалист.
14. Физическая культура как средство профилактики заболеваний.
15. Оптимальный двигательный режим студента.

Критерии оценки доклада:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	**Параметры**
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	**Параметры**
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Темы рефератов:

1.Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2.Психосоматические заболевания и их профилактика.
3.Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4.Здоровье населения России.
5.Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6.Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7.Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола.
9.История развития волейбола в России.
10.Методика судейства в волейболе.
11.Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
12.Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
13.Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
14.Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
15.Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов