

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ,
МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СО
«Гуманитарный колледж»
И.А. Клименко

«23» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 54.02.05 Живопись (станковая)

Тольятти, 2025

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии
социально-гуманитарных и правовых дисциплин
председатель комиссии _____ Г.С. Земляков
Протокол № 5 от 19 июня 2025 г.

Составитель: Королева Е.Т. преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.05 Живопись (станковая), утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 13. 08. 2014 г. № 995.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.05 Живопись (станковая) в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	17
ПРИЛОЖЕНИЯ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 54.02.05 Живопись (станковая) в рамках реализации ППССЗ СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ.

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

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:**

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

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих общих компетенций:

Общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:

обязательных практических занятий 114 часов

самостоятельной работы обучающегося 114 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	-
в том числе:	
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
в том числе:	
1. Подготовка рефератов	18
2. Изучение методики	14
3. Подготовка докладов	34
Выполнение упражнений	48
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Практико- теоретический		34	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала 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. Ценности физической культуры . Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования .Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		2
	Практические занятия		
	1. Введение. Техника безопасности	2	
	2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	
	3. Метание гранаты	2	
	4. Бег на 100 метров	2	
	5. Кросс 1 км	2	
	6. Прыжки в длину с разбега.	2	
	8. Техника ведения мяча в баскетболе	2	
	9. Техника передачи мяча	2	
	10. Отработка броска в корзину	2	
	11. Игра в баскетбол	2	
	12.Игра в баскетбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека » 2. Подготовить доклад на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни» 3. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счёт средств ФК» 5. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены 21 века» 6. Подготовить доклад на тему « Олимпиады в 21 веке»	2 2 2 4 2	
Раздел 2. Методико- практический		28	

Тема 2.1 Методико-практические занятия. Физические способности человека.	Содержание учебного материала Техника подачи мяча в волейболе. Подготавливающие прыжковые упражнения с имитацией блока. Постановка передвижения ногами при приёме мяча, приём снизу, приём сверху. Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам.		2
	Практические занятия		
	13. Техника подачи мяча в волейболе.	2	
	14. Техника приёма мяча.	2	
	16. Игра в волейбол. Зачет	2	
	17. Игра в волейбол	2	
	18. Опорный прыжок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 7.Выполнить упражнения для повышения физической и умственной работоспособности. 8.Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания	12 6	
Раздел 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		54	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Формы (виды) труда (умственный, физический). Режим труда и отдыха. Динамика работоспособности в процессе труда и специфики профессионального утомления. Определение профессионально-значимых психических, физических качеств. Самостоятельная оценка уровня развития этих качеств, план развития. Использование «малых форм» физической культуры в режиме труда и учебы студентов. Причины возникновения утомления и переутомления, способы их профилактики средствами физической культуры и спорта.		2
	Практические занятия		
	19. Составление профессиограммы осуществления ППФП	2	
	20. Проведение комплексов упражнений ППФП	2	
	21. Тесты контроля эффективности ППФП	2	
	22. Разработка специального комплекса	2	

	упражнений		
	23. Проведение специального комплекса упражнений	2	
	24. Разработка занятий гимнастикой	2	
	25. Проведение комплексов гимнастических упражнений	2	
	26. Проведение комплекса программы физического самовоспитания	2	
	27. Проведение комплекса занятий гимнастикой	2	
	28. Проведение комплекса занятий гимнастикой	2	
	30. Проведение комплекса упражнений.	2	
	31. Проведение комплекса упражнений для формирования двигательного навыка	2	
	32. Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям	2	
	33. Проведение комплекса упражнений по физическому самовоспитанию.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 9. Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания. 10. Подготовить доклад «Лечебная физкультура для профилактики детских заболеваний». 11. Выполнить упражнения	8 6 12	
Раздел 4. Учебно-тренировочный.		12	
Тема 4.1 Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием.		2
	Практические занятия		
	34. Средства и методы спортивной тренировки.	2	
	35. Зачет	2	
	36. Проведение спортивной тренировки.	2	
	37. Спортивная тренировка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 12. Подготовить доклад «Профилактика травматизма»	4	
Раздел 5. Учебно-тренировочный.		26	
Тема 5.1 Направленность	Содержание учебного материала		

средств, методов и форм физического воспитания.	Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.		2
	Практические занятия		
	38. Игра "лапта".	2	
	39. Удар по мячу.	2	
	40. Отработка техники ударов по мячу.	2	
	41. Отработка техники приёма мяча.	2	
	42. Отработка техники приёма и подачи мяча.	2	
	43. Игра в лапту по правилам. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 14.Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости. Особенности организации проведения занятий по спорту и играм».	6 8	
	15.Выполнить упражнения		
Раздел 6.Учебно - тренировочный.		48	
Тема 6.1 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Профилактические мероприятия для предупреждения спортивных травм. Реабилитационные мероприятия при занятиях физическими упражнениями. Восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.		2
	Практические занятия		
	44. Упражнения для профилактики травматизма.	2	
	45. Упражнения для реабилитации.	2	
	46. Гимнастика.	2	
	47. Комплекс гимнастических упражнений.	2	
	48. Силовая подготовка - пресс.	2	
	49. Правила игры в гандбол.	2	
	50. Техника игры в гандбол.	2	
	51. Техника приёма и передачи мяча.	2	

	52. Отработка бросков по воротам.	2	
	53. Игра в гандбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 16. Подготовить реферат на тему «Общая выносливость, способы её развития». 17. Выполнить упражнения 18. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой». 19. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика Амосова».	6 12 6 4	
Раздел 7. Контрольно-оценочный.		8	
Тема 7.1 Информационный контроль над учебной деятельностью	Содержание учебного материала Организация контроля над учебной деятельностью. Структура педагогического процесса. Анализ личностно - деятельностного подхода как основы организации образовательного процесса.		2
	Практические занятия		
	55. Методы контроля над учебной деятельностью.	2	
	56. Зачёт	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 20. Подготовить доклад на тему «Совершенствование психофизических способностей»	4	
Раздел 8. Контрольно - оценочный.		18	
Тема 8.1 Требования к уровню подготовки студентов.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину		2
	Практические занятия	2	
	57. Эстафета.	2	
	58. Метание гранаты.	2	
	59. Бег на 100 метров.	2	
	60. Кросс на 1 км.	2	
	61. Дифференцированный зачёт.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 21. Подготовить доклад «Самоподготовка и самоконтроль физического развития». 22. Выполнить упражнения	4 4	
	Всего:	244	

3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, скакалки, обручи, теннисный стол, теннисные ракетки, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: -Альфа-, 2021.-352с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2022. 192 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2023. 312 с.
4. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2021. 328 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. - 66 с.
2. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.

4. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2012. – 290с.
5. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
6. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2010. – 158 с.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. – 2010. – 192с.
8. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. – 2010. – 160с.
9. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. – 2010. – 72 с.
10. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2010. - 23
11. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. – 2011. – 144с.
12. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Интернет ресурсы:

1. Королёва, Е.Т. Дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» Электронная образовательная среда / Е.Т. Королёва [Электронный ресурс] <https://gumcollege.minobr63.ru/enrol/index.php?id=155>
2. Диченкова, А.М. Физкультминутки и пальчиковые игры в начальной школе / А.М. Диченкова. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 64 с. : ил. - (Наша началочка). - ISBN 978-5-222-21517-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256430>

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений : учебное пособие : в 3 ч. / сост. Л.П. Черепкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство сибгуфк, 2017. - Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. - 104 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?Page=book&id=483286>
2. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279>
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Вестник Проблемного совета по физической культуре Российской Академии Образования - Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта», - 60 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая оценка; - традиционная система оценки за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки)

	Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники преодоления дистанции до 3 км без учёта времени. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.
--	---

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ (ОК)

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, развития самостоятельной учебно-познавательной деятельности, проблемный метод, когнитивные методы, направленные на овладение принципами системного подхода к решению профессиональных задач и на демонстрацию эффективности и качества выполнения профессиональных задач
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	ИКТ, позволяющие обучающимся овладевать методами сбора, размещения, сохранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально-ориентированных информационных системах, проявления интереса к инновациям в области профессиональной деятельности
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Технологии, направленные на формирование у обучающихся способности выявлять пробелы в знаниях и умениях при решении новой задачи, оценивать необходимость той или иной информации для своей деятельности, осуществлять информационный поиск и извлекать информацию из различных источников, готовности к самообразованию, повышению квалификации, проектный метод
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Технологии, направленные на формирование у обучающихся готовности к социальному взаимодействию, способности свои устремления соотносить с интересами других людей, групп, команды, с руководством, с потребителями, использовать ресурсы других людей, цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге, проектный метод
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, когнитивные технологии, направленные на разрешение проблем.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся; технологии модерации, создания проблемных ситуаций на уроках, проектный метод.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ (в т.ч. с
применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые ОК
		всего	в т.ч. с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий		
1.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: подготовка мини проекта. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 2-4
2.	Тема 2.1 Методико-практические занятия. Физические способности человека.	2	1	Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам. Игровые формы и методы. Работа в парах, малых группах.	ОК 2; ОК 6 - ОК 8
3.	Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	12	6	Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям Тесты контроля эффективности ППФП Разработка специального комплекса упражнений Разработка занятий гимнастикой Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков Составление профессиограммы осуществления ППФП Работа в парах, малых группах. Метод групповых дискуссий. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 6-8
4.	Тема 4.1 Основы физической и спортивной подготовки	2	1	Основы формирования двигательного навыка.	ОК 2; ОК 6;

				Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием. Совместная работа преподавателя и студентов: подбор и анализ средств и методов спортивной тренировки. Поиск, анализ и оценка информации, необходимой для решения профессиональных задач	ОК 8
5.	Тема 5.1 Направленность средств, методов и форм физического воспитания	4	2	Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 2-4; ОК 6
6.	Тема 6.1 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: подготовка мини проекта. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 6-8
7.	Тема 7.1 Информационный контроль над учебной деятельностью	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: организация контроля над учебной деятельностью. Анализ структуры педагогического процесса. Анализ личностно - деятельностного подхода как	ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 6-8

				основы организации образовательного процесса.	
8.	Самостоятельная работа по составлению опорных конспектов, рефератов, докладов, презентаций	10	5	Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 6-8
9.	Самостоятельная работа по выполнению упражнений, подготовка учебных проектов	12	6	Поиск, анализ и оценка информации, необходимой для решения профессиональных задач	ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 6-8
	Итого	44	24		

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализаци и	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию
30.08.2024	Актуализация основных источников литературы	Ершова Н.Н.