бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 13.06 2023 № 514

от 31.05.2024 № 525

от 02.09.2024 № 649

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Вологда

2023

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, Протокол № 11 от 13.06.2023, Протокол № 11 от 28.05. 2024, Протокол № 1 от 02.09.2024.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **26** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **27** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО поспециальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08*.*

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 8 | 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  специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
| Объем рабочей программы общеобразовательной дисциплины | **172** |
| 1. Основное содержание | **160** |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 156 |
| Самостоятельная работа | 12 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины, в т.ч. профессионально-ориентированное (формирование прикладного модуля)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **2** |  |
| * 1. **Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 8 |
| 1-2. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 2 |
| **Самостоятельная работа** Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия.. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. | 8 |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  | **26** |  |
| **Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 8 |
| Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | - |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| 3-8. Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6 |
| **Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 8 |
| Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут | - |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| 9-14. Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 6 |
| **Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 8 |
| Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, аховые упражнения для рук и ног), ОФП | - |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 15-18. Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, аховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 |
| **Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100.**  **Челночный бег.** | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 8 |
| Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег | - |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 19-22. Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 |
| **Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала:** | **6** | ОК 8 |
| Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам) | - |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| 23- 28. Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам) | 6 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **28** |  |
| **Тема 3.1.** **Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)**  . | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | - |
| **Самостоятельная работа**  Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 29- 32.Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 |
| **Тема 3.2.** **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. | - |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 33-36. Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема 3.3.** **Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП |  |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 37-40. Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема 3.4.** **Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП |  |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 41-44. Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема 3.5.** **Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований |  |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 45-48. Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
| **Тема 3.6.** **Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 8 |
| Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства.Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры |  |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| 49-50. Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
| **Тема 3.7.Контроль выполнения**  **тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 8 |
| Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам) | - |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| 51-52. Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| 53-54. Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| 55-56. Практическое занятие № 14. Игра по правилам (по семестрам) | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** |  | **36** |  |
| **Тема 4.1**. **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. |  |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 57-60. Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.2.** **Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП |  |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 61-64. Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Тема 4.3.** **Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 8 |
| Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП | **-** |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| 65-70. Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 6 |
| **Тема 4.4.** **Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 8 |
| Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП | - |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| 71- 76. Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 |
| **Тема 4.5.** **Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение) | **-** |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| 77-80. Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
| 81-84. Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 4 |
| **Тема 4.6**. **Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол | **-** |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| 85-86. Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| 87-92. Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола) | 6 |  |
| **Раздел 5. Гимнастика. ППФП** | | **22** |  |
| **Тема 5.1. Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 8 |
| Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два | **-** |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| 93-94. Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Тема 5.2.**  **Техника акробатических упражнений.** | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 8 |
| Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений | **-** |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 95-98. Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 4 |
| **Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП | **-** |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 99-102. Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 4 |
| **Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 8 |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | - |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 103-106. Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 4 |
| **Тема5.5.** **Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | - |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| 107-108. Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 2 |
| 109-110. Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике (по курсам) | 2 |
| 111-112. Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях (по курсам) | 2 |
| 113-114. Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | **44** |  |
| **Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева),  спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях). | **-** |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| 115- 122. Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 8 |
| **Тема 6.2. Подачи** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 8 |
| Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. | - |
| **В том числе практических занятий** | 10 |
| 123-132. Практическое занятие № 32. Отработка подач | 10 |
| **Тема 6.3. Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | **10** | ОК 8 |
| Атакующие удары, нападающий удар «смеш» | - |
| **В том числе практических занятий** | 10 |
| 133-142.Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 10 |
| **Тема 6.4**. **Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 8 |
| Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства**.** Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры | - |
| **В том числе практических занятий** | 16 | ОК 8 |
| 143-146. Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 |
| 147-150. Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 4 |
| 151-154. Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 4 |
| 155-158. Практическое занятие № 37. Игра по правилам (по семестрам) | 4 |
| **159-160. Дифференцированный зачеи.** | | **2** |  |
| **Всего** | | **160** |  |
| **Самостоятельная работа** | | **12** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения**:

Спортивный зал, оснащенный:

*- оборудованными раздевалками;*

*- спортивным оборудованием:*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

- оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая*,* мерный шнур, секундомеры;

*- техническими средствами обучения:*

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева. - [7-eизд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

* + 1. **Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-

**3.2.3. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

**3.2.4. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602

**3.3. Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие современные педагогические технологии: информационно-коммуникационные технологии, технологии разноуровневого обучения, проблемного обучения, технологии развития критического мышления, технологии личностно-ориентированного обучения и воспитания, применение деятельностного подхода к организации обучения, игровые технологии и технологии педагогической поддержки.

Допустимо применение дистанционных образовательных технологий. Использование информационных платформ позволяют осуществлять онлайн обучение, в результате которого могут быть рассмотрены как теоретические вопросы, так и вопросы практического содержания, связанные с закреплением учебного материала.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания общеобразовательной дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:  обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:  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 специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Характеристики демонстрируемых умений:  обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Оценка результатов выполнения практической работы  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы |