



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
_____ **В.В. Новикова**
_____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
54.01.20 Графический дизайнер

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и с учетом Примерной рабочей программы учебной дисциплины ПООП.

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК

Протокол № _____ «_____» _____ 2022 г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу основной образовательной программы и имеет практико-ориентированную направленность. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности», с профессиональными модулями ПМ.01 Разработка технического задания на продукт графического дизайна, ПМ.02 Создание графических дизайнов - макетов, ПМ.03 Подготовка дизайна - макета к печати (публикации), ПМ.04 Организация личного профессионального развития и обучения на рабочем месте.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	31 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; 32 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; 33 алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; 34 методы работы в профессиональной и смежных сферах; 35 структуру плана для решения задач; 36 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	37 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 38 основы проектной деятельности
ОК 06	У11 описывать значимость своей профессии	39 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; 310 значимость профессиональной деятельности по профессии
ОК 08	У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность	311 роль физической культуры в общекультурном,

	для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	профессиональном и социальном развитии человека; 312 основы здорового образа жизни; 313 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 314 средства профилактики перенапряжения
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	36
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Содержание учебного материала</i>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	31 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; 32 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; 33 алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; 34 методы работы в профессиональной и смежных сферах; 35 структуру плана для решения задач; 36 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности 37 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 38 основы проектной деятельности 39 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; 310 значимость профессиональной деятельности по профессии; 311 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 312 основы здорового образа жизни; 313 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 314 средства профилактики перенапряжения. 1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала</i>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	31 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; 32 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; 33 алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; 34 методы работы в профессиональной и смежных сферах; 35 структуру плана для решения задач; 36 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности 37 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 38 основы проектной деятельности 39 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; 310 значимость профессиональной деятельности по профессии; 311 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 312 основы здорового образа жизни; 313 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 314 средства профилактики перенапряжения. 1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		36	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06,
	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;		

подготовка	У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.		ОК 08
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»	1	
	2.Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»	1	
	3.Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	1	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 01, ОК 04,
Тема 2.2. Лыжная подготовка	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;		

	У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.		ОК 06, ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	5. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	1	
	6. Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
	7. Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
	8. Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 06,
	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;		

	У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.		ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	9. Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	1	
	10. Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»	1	
	11. Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1	
	12. Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	1	
	13. Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения»	1	
	14. Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	1	
	15. Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	1	
	16. Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	4	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	4	
	17. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»	1	
	18. Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару»	1	
	19. Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	1	
	20. Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	

Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	21. Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»	1	
	22. Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»	1	
	23. Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»	1	
	24. Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	1	

	25. Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»	1	
	26. Практическое занятие «Игра по правилам»	1	
	27. Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами»	1	
	28. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
Тема 2.6. Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника; У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	2	
	29. Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки»	1	
	30. Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям,	1	

	подаче. Игра»		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
Тема 2.7. Плавание	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника; У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	2	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	2	
	31. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи»	1	
	32. Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
Тема 2.8.	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 01,

Атлетическая гимнастика	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); У9 организовывать работу коллектива и команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	4	
	33. Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	1	
	34. Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины»	1	
	35. Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»	1	
	36. Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	

<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	
Всего:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование и инвентарь спортивного комплекса:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- степы;
- беговая дорожка;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- весы напольные;
- 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;
- волейбольные мячи.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

3.2.1. Основная учебная литература

Физическая культура: учебник для студ. учреждений средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2018. – 176 с.

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. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Дополнительная литература

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. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Периодика

Автономия личности. <https://www.iprbookshop.ru/101650.htm>

Вестник спортивной науки. <https://www.iprbookshop.ru/63664.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения		
У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составить план действия; определить необходимые ресурсы; У6 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У7 реализовать составленный план; У8 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника; У9 организовывать работу коллектива и	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов, правильно	Текущий контроль: Оценка устного опроса. Выполнение индивидуальных заданий. Оценка результатов практической работы. Рубежный контроль: Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет

команды; У10 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У11 описывать значимость своей профессии; У12 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У13 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У14 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	выполненных заданий — 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 2 (неудовлетворительно)	
Знания		
31 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; 32 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; 33 алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; 34 методы работы в профессиональной и смежных сферах; 35 структуру плана для решения задач; 36 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности 37 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 38 основы проектной деятельности 39 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; 310 значимость профессиональной деятельности по профессии; 311 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 312 основы здорового образа жизни; 313 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 314 средства профилактики перенапряжения.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 2 (неудовлетворительно)	Текущий контроль: Оценка устного опроса. Выполнение индивидуальных заданий. Оценка результатов практической работы. Рубежный контроль: Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способност и	Контроль ное упражне- ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координаци онные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170- 190	160
4	Выносливос ть	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтяги- вания: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3

1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.

**5. Методические рекомендации по разработке и реализации
адаптированных образовательных программ среднего
профессионального образования**

**Особенности организации образовательной деятельности для лиц
с ограниченными возможностями здоровья**

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в МБЕК обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется МБЕК с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В МБЕК созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания

МВЕК и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения Высшего юридического колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.