

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

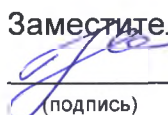
Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.01.20 Графический дизайн, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 N 1543

Разработчик: О.А. Беккель, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол №10 от "10" июня 2021 г.
Председатель ПЦК


(подпись) Е.А. Флоря

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора

(подпись) Н.В. Бочанова

СОГЛАСОВАНО
Директор
ООО «Маяк»

(подпись) А.Д. Казаков
« 10 » июня 2021 г.


СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	описывать значимость своей профессии	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
теоретическое обучение	1
лабораторные занятия	-
практические занятия	38
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	1
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт 8 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
5 семестр		Л- 1ч ; ПЗ - 9ч	
Введение в профессиональную деятельность	Содержание учебной дисциплины		ОК 06
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	1	ОК 08
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции.	Тематика практических занятий	9	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие № 1 Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика»</i>	1	
	Практическое занятие № 2 Закрепление техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции</i>	2	
	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции</i>	2	
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте</i>	2	
	Практическое занятие № 5 Контроль техники бега на короткие и длинные дистанции <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
6 семестр		ПЗ – 8ч	
Раздел 2. Спортивные игры		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Волейбол Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	8	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие № 6 ТБ. Совершенствование техники приема и передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники подачи мяча <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования мяча <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 9 Выполнение техники контрольных упражнений <i>*(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
	7 семестр	ПЗ – 7ч	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.2. ОФП (общая физическая подготовка)	Тематика практических занятий	7	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие № 10 Упражнения для развития силы и цепкости рук. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие №11 Упражнения для развития гибкости. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие №12 Комплекс упражнений с гантелями. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие №13 Выполнение техники зачетных упражнений <i>*(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	1	
	8 семестр	ПЗ – 15ч	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 2. Спортивные игры			
Баскетбол Тема 2.2 Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	15	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие № 14 Закрепление техники ловли и передач мяча. <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча.</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 15 Закрепление техники бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 16 Закрепление техники ведения мяча <i>*ведение мяча на месте</i> <i>**(***) знание техники выполнения ведения мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 17 Совершенствование техники ловли и передач мяча <i>*передачи мяча на месте</i> <i>**(***)знание техники выполнения передач мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 18 Совершенствование техники бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге.</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	
	Практическое занятие № 20 Закрепление техники зачетных упражнений. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 21 ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 Работа в рабочей тетради по темам	1	
	ВСЕГО	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс.

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа проектор, принтер; музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса, гиря, ракетки для бадминтона, гантели, штанга, дартс, шахматы, тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Профессиональное образование). - URL : www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительные издания:

Решетников, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. - 17-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. - 176 с. - URL : www.academia-moscow.ru

Физкультура и спорт: журнал. – ежемес. – 2018. - № 1-12

Физкультура и спорт: журнал. – ежемес. – 2019. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний 	<p>Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования</p> <p>Промежуточная аттестация в дифференцированный зачет</p>
Умения		
<ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии 	<ul style="list-style-type: none"> -свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК 	<p>Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-21, выполнения нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</p>