

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 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 № 1543, ПООП СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, зарегистрированной в государственном реестре ПООП СПО (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022)

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

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин

Протокол № 10а от 27 мая 2022 г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 А.Е. Путрина
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор

ООО «Маяк»

 /А.Д. Казаков/
«12» мая 2022 г.



СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной 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:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, обеспечивается формирование профессиональных и общих компетенций

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 06 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 характерных 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

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с программой воспитания по профессии 54.01.20 Графический дизайнер)

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР 22	Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума
ЛР 23	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения.

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	39
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
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
1 семестр		Л- 1ч; ПЗ - 9ч	
Введение в профессиональную деятельность	Содержание учебной дисциплины		ОК 01, ОК 06, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	1	
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, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 1. Обучение технику 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. Обучение технику 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. 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 № 4. 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>	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
2 семестр		ПЗ – 10ч	
Раздел 2. Спортивные игры		10	
Волейбол Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	10	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 6. ТБ. Обучение технике 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. Обучение технике подач мяча	2	

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
	<i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча.</i>		
	Практическое занятие № 8. Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 9. Закрепление техники приема и передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i>	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение техники контрольных упражнений <i>*(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
3 семестр		ПЗ – 10ч	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.2. ОФП (общая физическая подготовка)	Тематика практических занятий	10	ОК 01, ОК 04 ,ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 11. Упражнения для развития силы и цепкости рук. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 12. Упражнения для развития гибкости. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений с гантелями. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 14. Комплекс упражнений у шведской стенки <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение техники зачетных упражнений <i>*(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию</i>	2	
4 семестр		ПЗ – 10ч	
Раздел 2. Спортивные игры			
Баскетбол Тема 2.2 Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	10	ОК 01, ОК 04 ,ОК 06, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 14. Обучение технику ловли и передач мяча. <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча.</i>	2	

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
	<i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>		
	Практическое занятие № 15. Обучение технике бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния. **имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 16. Обучение технике ведения мяча <i>*ведение мяча на месте **(*** знание техники выполнения ведения мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 17. Закрепление техники ловли и передач мяча <i>*передачи мяча на месте **(*** знание техники выполнения передач мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 21. ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	
	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)

1. 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:

1. 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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения – 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; – ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08; – ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23	Правильное использование профессиональной терминологии на иностранном языке. Владение лексическим и грамматическим минимумом, относящимся к описанию документации на иностранном языке. Правильное построение (устных и письменных) простых/ сложных предложений, диалогов/ монологов, текстов. Понимать, аннотировать, реферировать, анализировать тексты различной формы и содержания.	Текущий контроль: оценка: – устного и письменного опроса, – тестирования, – сообщений, диалогов/монологов, – чтения и перевода текстов, – лексико-грамматических упражнений, – тематических презентаций, выполнения творческих заданий, решение ситуационных задач, ролевых игр и пр. Промежуточная аттестация: Оценка результатов выполнения практических заданий на дифференцированном зачете
Знания – 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; – ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08; – ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23	Правильное использование профессиональной терминологии на иностранном языке. Владение лексическим и грамматическим минимумом, относящимся к описанию документации на иностранном языке. Правильное построение (устных и письменных) простых/ сложных предложений, диалогов/ монологов, текстов. Понимать, аннотировать, реферировать, анализировать тексты различной формы и содержания	Текущий контроль: оценка: – устного и письменного опроса, – тестирования, – сообщений, диалогов/монологов. – лексико-грамматические упражнения – тематических презентаций, выполнения творческих заданий, решение ситуационных задач, ролевых игр и пр. Промежуточная аттестация: Оценка результатов выполнения практических заданий на дифференцированном зачете