**Автономная некоммерческая организация**

**профессионального образования**

**«Челябинский колледж Комитент»**

**рабочая ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Профессия: 54.01.20 «Графический дизайнер»

**Квалификации выпускника:** Графический дизайнер

2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  На заседании ЦМК «Дизайн по отраслям»  Протокол №. | Cоставлена в соответствии с ФГОС СПО к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности 54.01.20 «Графический дизайнер» базовой подготовки. |
| Председатель ЦМК: |  |
| Составитель: |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер укрупнённой группы профессий и специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих 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 дизайн - макетов, ПМ.03 Подготовка дизайн - макета к печати (публикации), ПМ.04 Организация личного профессионального развития и обучения на рабочем месте.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, 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 |

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | 72 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 26 |
| практические занятия | 46 |
| Самостоятельная работа |  |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (1 (5) семестр),**  ***дифференцированного зачёта* (4 (8) семестр)** | |

**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** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры** | | | **4** |  |
| **Тема 1.1.**  **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | | ***Содержание учебного материала*** | 2 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| 1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» |
| **Тема 1.2*.*** **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | | ***Содержание учебного материала*** | 2 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| 1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности** | | | **66** |  |
|  | ***Содержание учебного материала*** | | 10 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| **Тема 2.1.** **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | | История легкой атлетики. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| ***Тематика практических занятий*** | *8* |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку» | *2* |
| 2.Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов» | *2* |
| 3.Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров» | *2* |
| 4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров» | *2* |
| **Тема 2.2.** **Гимнастика** | | ***Содержание учебного материала*** | 18 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| Гимнастика и ее виды. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. |
| ***Тематика практических занятий*** | *16* |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике» | *2* |
| 2.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения» | *2* |
| 3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний» | *2* |
| 4.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики» | *2* |
| 5.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения» | *2* |
| 6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки» | *2* |
| 7.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов» | *2* |
| 8.Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой» | *2* |
| **Тема 2.3.** **Спортивные игры. Волейбол** | | ***Содержание учебного материала*** | 10 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| История спортивных игр. |
| ***Тематика практических занятий*** | *8* |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям» | *2* |
| 2.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару» | *2* |
| 3.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра» | *2* |
| 4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола» | *2* |
| **Тема 2.4. Баскетбол** | | ***Содержание учебного материала*** | 12 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| Баскетбол, правила игры и техники |
| ***Тематика практических занятий*** | *10* |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» | *1* |
| 2.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» | *1* |
| 3.Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание» | *1* |
| 4.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре» | *1* |
| 5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты» | *2* |
| 6.Практическое занятие «Игра по правилам» | *2* |
| 7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами» | *1* |
| 8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча» | *1* |
| **Тема 2.5.**  **Настольный теннис** | | ***Содержание учебного материала*** | 6 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| Настольный теннис, особенности игры |
| ***Тематика практических занятий*** | *4* |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки» | *2* |
| 2.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра» | *2* |
| **Тема 2.6.**  **Атлетическая гимнастика** | | ***Содержание учебного материала*** | 10 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| Атлетическая гимнастика. Техника безопасности, методы тренировки |
| ***Тематика практических занятий*** | 4 |
| 1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами» | 1 |
| 2.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины» | 1 |
| 3.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног» | 1 |
| 4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса» | 1 |
| ***Дифференцированный зачёт*** | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **72** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1.** Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;

- брусья параллельные;

- штанга;

- гантели;

- стенки гимнастические;

- маты гимнастические;

- палки гимнастические;

- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;

- стойки финишные;

- рулетка металлическая;

- эстафетные палочки;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;

- мячи волейбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные с кольцами;

- сетки волейбольные;

- ворота для игры в футбол;

- насосы;

- свистки судейские;

- стойки для обводки;

- часы секундомеры;

- шахматные часы.

Технические средства обучения:

специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

- персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением;

- интерактивное оборудование;

- оборудование для тестирования знаний учащихся.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

* + 1. **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Виленский М.Я. В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 216 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04313-4; УДК 796(075.32) – Режим доступа: <https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf>

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст: электронный.

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст: электронный.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| *Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины* | *Характеристики демонстрируемых знаний* |  |
| 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;  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;  сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по 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 | 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) | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
| *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины* |  |  |
| 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);  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  описывать значимость своей профессии;  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 | 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) | Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и выше  4,3 | 5,1-4,8  5,0-4, | 5,2 и  Ниже  5,2 | 4,8 и  Выше  4,8 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 6,1  Ниже  6,1 |
| **2** | Координационные | Челночный бег  3х10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 8,2 и  ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 9,7  ниже  9,6 |
| **3** | Скоростно-силовые | Прыжки  в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195-210  205-220 | 180 и ниже  190 | 210 и выше  210 | 170-190  170-190 | 160  Ниже  160 |
| **4** | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300-1400  1300-1400 | 1100 и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050-1200  1050-1200 | 900 и ниже  900 |
| **5** | Гибкость | Наклон вперед  из положения стоя, см | 16  17 | 15 и выше  15 | 9-12  9-12 | 5 и ниже  5 | 20 и выше  20 | 12-14  12-14 | 7 и ниже  7 |
| **6** | Силовые | Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8-9  8-9 | 4 и ниже  4 | 18 и выше  18 | 13-15  13-15 | 6 и ниже  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 |
| 3.Присидание 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 |
| 3.Прыжки в длину с места (см). | 190 | 175 | 160 |
| 4.Присидание 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.

1. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

-подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра.

1. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.