бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 22.06. 2023 №514

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия 54.01.20 Графический дизайнер

Вологда

2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 54.01.20 Физическая культура

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 № 11от 15.06.2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Учебная дисциплина ОП.07 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.01, ОК.04, ОК.06., Ок.08

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

1.2.1 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО

В рамках рабочей программы учебной дисциплина обучающиеся осваивают умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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; применять стандарты антикоррупционного поведения | 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 в часах |
| Объем рабочей программы учебной дисциплины | 40 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 38 |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 38 |
| Самостоятельна работа | 0 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | ***Содержание учебного материала*** | ***1*** | 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*** | ***1*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| 2.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности** | | | ***38*** |  |
|  |  | | *4* | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| **Тема 2.1.** **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | | ***Тематика практических занятий*** |
| 3.Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку» | *1* |
| 4.Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов» | *1* |
| 5.Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров» | *1* |
| 6.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров» | *1* |
|  |  |
| **Тема 2.2.** **Лыжная подготовка** | | ***Содержание учебного материала*** | ***4*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| ***Тематика практических занятий*** | *4* |
| 7. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке» | *1* |
| 8. Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов» | *1* |
|  | | 9. Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов» | *1* |  |
| 10. Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях» | *1* |
|  |  |
| **Тема 2.3.** **Гимнастика** | | ***Содержание учебного материала*** | ***8*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
|  |
| ***Тематика практических занятий*** | *8* |
| 11.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике» | *1* |
| 12.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения» | *1* |
| 13.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний» | *1* |
| 14.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики» | *1* |
| 15.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения» | *1* |
| 16.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки» | *1* |
| 17.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов» | *1* |
| 18.Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой» | *1* |
|  |  |
| **Тема 2.4.** **Спортивные игры. Волейбол** | | ***Содержание учебного материала*** | ***4*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| ***Тематика практических занятий*** | *4* |
| 19.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям» | *1* |
| 20.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару» | *1* |
| 21.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра» | *1* |
| 22.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола» | *1* |
|  |  |
| **Тема 2.5. Баскетбол** | | ***Содержание учебного материала*** | ***8*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
|  |
| ***Тематика практических занятий*** | *8* |
| 23.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» | *1* |
| 24Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» | *1* |
| 25.Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание» | *1* |
| 26.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре» | *1* |
| 27.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты» | *1* |
| 28.Практическое занятие «Игра по правилам» | *1* |
| 29.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами» | *1* |
| 31.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча» | *1* |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  Определяется при формировании рабочей программы | ***\**** |
| **Тема 2.6.**  **Настольный теннис** | | ***Содержание учебного материала*** | ***2*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| ***Тематика практических занятий*** | *2* |
| 32.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки» | *1* |
| 33.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра» | *1* |
| ***\**** |
| **Тема 2.7. Плавание** | | ***Содержание учебного материала*** | ***2*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| ***Тематика практических занятий*** | *2* |
| 34.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи» | *1* |
| 35.Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды» | *1* |
|  |  |
| **Тема 2.7.**  **Атлетическая гимнастика** | | ***Содержание учебного материала*** | ***4*** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 |
| Н |
| ***Тематика практических занятий*** | *4* |
| 36.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами» | *1* |
| 37.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины» | *1* |
| 38.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног» | *1* |
| 39.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»ДЗ | *2* |
|  |  |
| ***Дифференцированный зачёт*** | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **40** |  |

# 3. условия реализации программы

# УЧЕБНОЙ дисциплины

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов, открытого стадиона.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

1. баскетбольные фермы с кольцами,
2. баскетбольные мячи,
3. волейбольная сетка с тросом и креплением,
4. волейбольные мячи,
5. гимнастические скамейки,
6. гимнастическая стенка,
7. скакалки
8. обручи,
9. гимнастические палки,
10. гантели

**Оборудование тренажёрного зала:**

1. силовой комплекс,
2. велотренажёр,
3. доска для пресса,
4. степы.

**Оборудование лыжной базы:**

1. лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
2. лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

1. музыкальный центр,
2. ноутбук,
3. секундомер,
4. рулетка,
5. калькулятор,
6. флажки судейские.

# 3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. **Основные печатные и электронные издания**

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. — б-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fkl2.ru/books/fizicheskava-kultura-10-ll-klassv- Lvah

3.2.2. **Дополнительные источники**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. - ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник,

4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков.

6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.

7. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

8. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура».

Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего

профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

9. Кузнецов, B.C., Физическая культура: учебник / B.C. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

40

10. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Ю.Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика,техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12 Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

# 4. Контроль и оценка результатов освоения

# УЧЕБНОЙ 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Раздел/тема | Тип оценочных мероприятий |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Все в соответствии с рабочей программой | Самоконтроль,  защита реферата,  фронтальный опрос,  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений,  оценивание практической работы |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Все в соответствии с рабочей программой | Самоконтроль,  защита реферата,  фронтальный опрос,  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений, оценивание практической работы демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение),  Выполнение упражнений на зачете и дифференцированном зачете |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. | Все в соответствии с рабочей программой | Самоконтроль,  защита реферата,  фронтальный опрос,  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений,  оценивание практической работы |

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета и дифференцированного зачета.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой, представленной в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |