бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2022 № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессия 54.01.20 Графический дизайнер

Вологда

2022

Рабочаяпрограмма учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Слобожанина Л.В., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению и использованию в образовательном процессе на заседании предметной цикловой комиссии БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна», протокол № 1 от 31.08.2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 1. Структура и содержание учебной дисциплины | 7 |
| 1. Условия реализации программы учебной дисциплины | 12 |
| 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 13 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. **Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, сформированной за счёт часов обязательной части ФГОС СПО.

Обязательная часть необходима для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования**

Учебная дисциплина ОП.07 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл. 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. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

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;

применять стандарты антикоррупционного поведения

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

**знать**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть:

**общими компетенциями:**

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**личностными (ЛР) результатами**:

ЛР9. 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.

ЛР11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР14. Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей; ответственный специалист, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды.

ЛР19. Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций.

ЛР20. Осознающий значимость здорового образа жизни и законопослушного поведения собственных и общественно-значимых целей.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.**

Объем образовательной программы составляет – 40 ч,

в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 40 ч.

Самостоятельная работа не предусмотрена.

* 1. **Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие технологии: технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, применение деятельностного подхода к организации обучения, игровые технологии.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Количество часов** |
| Объем образовательной программы (всего) | 40 |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего), | 40 |
| в том числе: |  |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 36 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы; реализация воспитательного потенциала занятия  (виды и формы деятельности |
| Методика контроля за уровнем физической подготовки | 1 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 1 | ЛР 9, 19, 20,  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 2-3 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ**». Бег на короткие дистанций | 2 | ЛР 9, 19, 20,  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| 4-5 | Бег на средние дистанций | 2 |
| 6 | Эстафетный бег | 1 |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | 7-8 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 | ЛР 9, 19, 20,  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| Волейбол | 9 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр волейбол. Приемы техники защиты (перехват, заслон, накрывание мяча). | 1 | ЛР 14, 19, 20,  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| 10 | Техника нападения и защиты. Правила игры. | 1 |
| 11-12 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | 2 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям | 13 | **Содержание учебного материала**  **Теоретические сведения**  Объём нагрузки с учётом индивидуальных особенностей организма | 1 | ЛР 9, 19, 20,  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  Познавательная: лекция |
| Основы здорового образа жизни | 14 | **Содержание учебного материала**  **Теоретические сведения**  Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (закаливание, водные процедуры, бани, массаж) | 1 | ЛР 9, 19, 20,  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  Познавательная: лекция |
| Атлетическая гимнастика | 15-16 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ**».Коррекция фигуры | 2 | ЛР 11, 19, 20  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| 17-18 | Регуляция мышечного тонуса | 2 |
| 19 | Развитие силы избранных групп мышц | 1 |
| Методика проведения комплексов гимнастических упражнений | 20-21 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Составление и выполнение комплексов упражнений с учетом будущей специальности | 2 | ЛР 11, 19, 20  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
|  | 22 | **ЗАЧЕТ** | 1 |  |
| Лыжная подготовка | 23-24 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ на уроках лыжной подготовки»** Совершенствование техники конькового хода | 2 | ЛР 9, 19, 20  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| 25 | Переход с хода на ход | 1 |
| 26 | Спуски в различных стойках | 1 |
| 27 | Преодоление подъемов, бугров и впадин | 1 |
| 28 | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. (Повороты и торможения ) | 1 |
| Атлетическая гимнастика | 29-30 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ** Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | 2 | ЛР 11, 19, 20  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| 31-32 | Развитие силы избранных групп мышц | 2 |
| 33-34 | Развитие подвижности избранных суставов | 2 |
| Методика проведения комплексов гимнастических упражнений | **35** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Составление и выполнение комплексов упражнений с учетом будущей специальности | 1 | ЛР 11, 19, 20  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 36-37 | Физические упражнения профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. | 2 | ЛР 11, 19, 20  ОК 01, ОК 04,  ОК 06, ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| 38 | Физические упражнения для коррекции зрения. | 1 |
|  | 39-40 | **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
|  |  | **Итого аудиторных занятий** | **40** |  |
|  |  | **В том числе** |  |  |
|  |  | **практических занятий** | **36** |  |
|  |  | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **2** |  |
|  |  | **Всего часов** | **40** |  |

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

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

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. велотренажёр,
2. доска для пресса,
3. 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**

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

**Печатные издания**

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. (Источник: ЭБС Znanium.com)
2. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. (Источник: ЭБС «Лань»)
3. Данилов А. В. Физическая культура: учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. (Источник: ЭБС Znanium.com)

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)
3. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
5. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в процессе проведения текущего контроля успеваемости, осуществляемого в форме тестирования, проверки и оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, а также в ходе проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта по завершению изучения учебной дисциплины.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации разработан фонд оценочных средств (ФОС), который позволяет оценить результаты обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| * 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; * применять стандарты антикоррупционного поведения * 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 | * устный опрос; * выполнение контрольных упражнений, * метод оценки прибавки результатов; * дифференцированный зачет |
| **Знания:** |  |
| * 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 | * устный опрос; * выполнение контрольных упражнений, * метод оценки прибавки результатов; * дифференцированный зачет |
| **Общие компетенции:** |  |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам  ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения  ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | * устный опрос; * выполнение контрольных упражнений, * метод оценки прибавки результатов; * дифференцированный зачет |

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.07 Физическая культура проводится в форме 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 |