

Министерство образования и науки хабаровского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение № 16
имени Героя Советского Союза А.С. Панова

**ПРОГРАММА ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОПОП СПО (ППКРС)
по профессии
54.01.20 Графический дизайнер

Хабаровск
2018 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.01.20 Графический дизайнер

Организация-разработчик: КГБ ПОУ 16

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 54.01.20 Графический дизайнер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу примерной основной программы 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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего учебной нагрузки обучающегося - 60 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;
 самостоятельной работы обучающегося - 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего учебной нагрузки	60
Всего во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
Консультации	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры			
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»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Тематика практических занятий	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике»	1	
	2. Практическое занятие «Обучение технике низкого, высокого старта»	1	
	3. Практическое занятие «Обучение прыжку в длину с места, с разбега»	1	
	4. Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты»	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. Гимнастика	Тематика практических занятий	9	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроке гимнастики»	1	
	2. Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»	1	
	3. Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1	
	4. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1	
	5. Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	1	

	6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения»	1	
	7.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	1	
	8.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	1	
	9.Практическое занятие «Упражнения с обручем и скакалкой»	1	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Тематика практических занятий	9	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры»	1	
	2.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, перемещения по площадке»	1	
	3.Практическое занятие «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям в игре»	1	
	4.Практическое занятие «Обучение верхней подаче, нападающему удару»	1	
	5.Практическое занятие «Обучение блокированию нападающего удара»	1	
	6.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	1	
	7. «Обучение тактике нападения, тактике защиты»	1	
	8.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	1	
Тема 2.4. Баскетбол	9.Практическое занятие «Двусторонняя игра»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Тематика практических занятий	10	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры»	1	
	2.Практическое занятие «Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»	1	
	3.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»	1	
	4.Практическое занятие «Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»	1	
	5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»	1	
	6.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	1	
	7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами»	1	
	8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»	1	

Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	9.Практическое занятие «Двусторонняя игра»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	10.Практическое занятие «Двусторонняя игра»	1	
	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»	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	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление рефератов по теме: «Производственная физическая культура». «Влияние производственной гимнастики на эффективность производства» «Развитие основных физических качеств» «Виды бега и их влияние на здоровье человека» «Влияние физических упражнений на мышцы» «Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры» «Волейбол. История развития. Правила игры» «Виды физических нагрузок, их интенсивность» Выполнение утренней зарядки. Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии «Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте»	20	
Итоговая аттестация в виде зачета			
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, степы, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля:

- стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

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)

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2016. – 176 с. (эл.ресурс).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний	
<p>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;</p> <p>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;</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;</p> <p>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</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий — 4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 3 (удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>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;</p> <p>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий —</p>	<p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p>

<p>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</p>	<p>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)</p>	
---	---	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физичес кие способ ности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координацио нные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 Ниже
			17	240	205- 220	190	210	170- 190	160
4	Выносливост ь	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	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
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	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 3x10 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
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.