

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТУЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ ТО «ТЭК»  
А.В. Макарова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«27» августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,  
СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**54.01.20 ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР**

Щекино

2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **54.01.20 Графический дизайнер**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года № 1543.

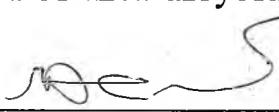
Организация-разработчик: **Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский экономический колледж»**

Разработчики:

**Ермакова Надежда Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический колледж»**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена предметно-цикловой комиссией № 1 Государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический колледж»

Утверждена протоколом № 1 от «27» августа 2021-года

Председатель ПЦК № 1  М.И. Хейфец

Заместитель директора по учебной работе  Е.В. Кошелева

«27» августа 2021 года

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО 54.01.20 **Графический дизайнер**, входящей в укрупненную группу профессий 54.00.00 **Изобразительное и прикладные виды искусств**.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общепрофессиональному циклу (ОП.00).

**Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студента должны формироваться общие компетенции, включающие в себя способность:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **110** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **110** часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>110</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>110</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	110
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов 5-7 семестров и дифференцированного зачета в 8 семестре.</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			6	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1 Изучение комплексов утренней гимнастики. Раздельный способ проведения ОРД.</p> <p>2 Изучение комплексов дыхательных упражнений. Изучение комплексов по формированию осанки.</p> <p>3 Совершенствование комплексов утренней гимнастики, дыхательной гимнастики и упражнений для формирования осанки.</p>	3 3 3	- 6	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			104	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1 Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах и с предметами. Изучение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. Изучение упражнений для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой.</p> <p>2 Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах и с предметами. Совершенствование упражнений для развития силовых качеств.</p>	3 3	- 4	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1 Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Обучение техники специальных беговых упражнений. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой низкого и высокого старта.</p> <p>2 Обучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.</p> <p>3 Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Обучение техники бега на средние дистанции.</p> <p>4 Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>5 Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Распределение сил и дыхания на дистанции.</p>	3 3 3 3 3	- 26	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8

	6	Обучение техники бега на длинные дистанции и умение распределять силы и дыхание на дистанции.	3		
	7	Обучение технике метания. Обучение технике челночного бега.	3		
	8	Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	3		
	9	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого и высокого старта.	3		
	10	Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование стартового разгона.	3		
	11	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега	3		
	12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники метания.	3		
		Совершенствование техники челночного бега.			
	13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта с учётом времени.	3		
	<b>Содержание учебного материала</b>			-	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>16</b>	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	1	Обучение ведению мяча и перемещению по площадке, передачи мяча в парах. Обучение передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	3		
	2	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча, снизу и с боку. Ознакомление с броском мяча в корзину, с места, в движении. Тактика игры в нападении.	3		
	3	Обучение броску мяча в корзину с места, в движении. Штрафной бросок. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение двусторонней игре.	3		
	4	Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание). Обучение приёмам техники защиты – перехват, приёмам, применяемым против броска.	3		
	5	Обучение перехвату мяча, выбиванию и отбору мяча. Обучение тактике игры. Скрестное перемещение. Обучение подстраховке защитника, нападению, контратаке.	3		
	6	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, с одной рукой от плеча, снизу и с боку.	3		
	7	Совершенствование броска мяча в корзину с места, в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	3		
	8	Совершенствование штрафного броска. Групповые и командные действия игроков. Совершенствование учетной игры.	3		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>22</b>	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	1	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Стойки и перемещения по площадке.	3		
	2	обучение стойкам и перемещению по площадке. Ознакомление с верхней и нижней передачей.	3		
	3	Обучение верхней и нижней передачи мяча. Техника приема мяча сверху и снизу.	3		
	4	Ознакомление с верхней, нижней и боковой подачей. Страховка у сетки.	3		
	5	Обучение верхней, нижней и боковой подачи. Тактика игры в защите и нападении.	3		
	6	Ознакомление с нападающим ударом. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	3		
	7	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование верхней, нижней и	3		

		боковой подачи.			
	8	Совершенствование нападающего удара. Блокировка. Страховка у сетки.	3		
	9	Совершенствование групповых и командных действий игроков с мячом и без мяча.	3		
	10	Совершенствование блокировки и страховки у сетки. Совершенствование учебной игры.	3		
	11	Совершенствование учебной игры с учётом тактических приёмов и соревновательных действий.	3		
<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-	
	<b>Практические занятия</b>			20	
	1	Ознакомление с техникой безопасности и гигиенических требованиях на занятиях по лыжной подготовке, Подбор лыж Ознакомление с техникой бесшажного хода. Ознакомление с техникой одношажного хода.	3		
	2	Ознакомление с техникой двухшажного классического хода. Обучение бесшажному и одношажному ходу	3		
	3	Обучение по переменному двухшажному ходу. Ознакомление спуску и подъему. Обучение спуску и подъему. Торможение плугом. Экстренное торможение.	3		
	4	Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование одношажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение коньковому ходу.	3		
	5	Совершенствование спусков, подъемов, торможению. Обучение коньковому ходу.	3		
	6	Совершенствование коньковому ходу . Обучение распределению сил на дистанции.	3		
	7	Прохождение дистанции 3-5 км с учетом времени. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	3		
	8	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	3		
	9	Прохождение дистанции до 5 км. (д.), 8 км. (ю.) без учёта времени.	3		
	10	Прохождение дистанции 5 км. (д.), 8 км. (ю.) с учётом времени.	3		
<b>Тема 2.6. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-	
	<b>Практические занятия</b>			8	
	1	Обучение общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Обучение силовым упражнениям с использованием собственного тела.	3		
	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Ознакомление упражнений с использованием тренажеров.	3		
	3	Совершенствование упражнений с исполнением тренажеров. Ознакомление с упражнениями релаксации.	3		
	4	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Обучение упражнениям релаксации. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	3		
<b>Тема 2.7 Спортивные игры. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-	
	<b>Практические занятия</b>			4	
	1	Обучение передаче и ловле мяча в тройках. Правила игры.	3		
	2	Обучение броску мяча, перехватам, выбиванию или отбору мяча. Тактика игры. Обучение подстраховке защитника. Нападение. Контратака.	3		

ОК.3,  
ОК 4, ОК.6,  
ОК.7, ОК.8

ОК.3,  
ОК 4, ОК.6,  
ОК.7, ОК.8

ОК.3,  
ОК 4, ОК.6  
ОК.7, ОК.8

Тема 2.8 Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала		-	ОК.3, ОК 4, ОК.6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия		4	
	1	Обучение ударам, остановке мяча ногой, грудью. Отбор мяча.	3	
2	Обучение обманным движениям, тактике защиты, тактике нападения. Правила игры. Обучение тактике безопасности игры. Игра по упрощённым правилам.	3		
<b>ВСЕГО:</b>			110	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для упражнений (например: гантели, штанги с комплектом различных отягощений);

Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

##### **Для занятий лыжным спортом**

Учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО.-Кнорус,2018
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования.-М., 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2010
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособ.-4е изд., испр.-М.:ИЦ Академия, 2007
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.-М.:ВЛАДОС, 2009

4. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2011
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2013

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	90-100 % правильных ответов – «5»; 70- 89% правильных ответов – «4»; 50-69 % правильных ответов – «3»; менее 50 % - «2»	<b>Формы контроля обучения:</b> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	90-100 % правильных ответов и выполненных действий – «5»; 70- 89% правильных ответов и выполненных действий – «4»; 50-69 % правильных ответов и выполненных действий – «3»; менее 50 % - «2»	<b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <b>Спортивные игры.</b> Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи,

передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

#### **Аэробика (девушки)**

Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

#### **Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.

#### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

#### **Кроссовая подготовка.**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

**Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.