
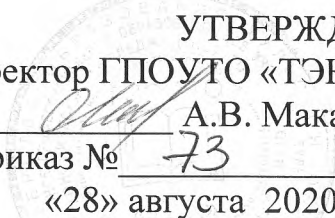


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУТО «ТЭК»
 А.В. Макарова
Приказ № 73
«28» августа 2020 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

2020 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 «28» августа 2020 года

Председатель ПЦК № 1 _____ М.И. Хейфец

Заместитель директора по учебной работе _____ Е.В. Кошелева

«28» августа 2020 года

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 поддержания 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

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

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		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала			-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия			6	
	1	Изучение комплексов утренней гимнастики. Раздельный способ проведения ОРД.	3		
	2	Изучение комплексов дыхательных упражнений. Изучение комплексов по формированию осанки.	3		
3	Совершенствование комплексов утренней гимнастики, дыхательной гимнастики и упражнений для формирования осанки.	3			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			104		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия			4	
	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.	3		
	2	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах и с предметами. Совершенствование упражнений для развития силовых качеств.	3		
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала			-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия			26	
	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.	3		
	2	Обучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.	3		
	3	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Обучение техники бега на средние дистанции.	3		
	4	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение техники прыжка в длину с места.	3		
	5	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Распределение сил и дыхания на дистанции.	3		

	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. Совершенствование техники челночного бега.	3		
	13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта с учётом времени.	3		
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала			-	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия			16	
	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		
Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала				ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия			22	
	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		
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			-	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия			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			
Тема 2.6. Гимнастика	Содержание учебного материала			-	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия			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			
Тема 2.7 Спортивные игры. Ручной мяч	Содержание учебного материала			-	ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия			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			

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	
ВСЕГО:			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 лыжи 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. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2016

Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов – Тамбов: Изд-во Тамб. гос.техн. ун-та, 2008. – 44 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2009Баршов О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.

3. Боровских В.И. Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- М.:ВЛАДОС, 2009
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с
6. Жмурин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст]- М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.
7. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова – Брянск: БГТУ. – 2008. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
8. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 15 с. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие.-М.: «Академия», 2009.

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.mosSPORT.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
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>90-100 % правильных ответов – «5»; 70- 89% правильных ответов – «4»; 50-69 % правильных ответов – «3»; менее 50 % - «2»</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>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»</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Лёгкая атлетика. 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.</p> <p>Спортивные игры. Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи,</p>

		<p>передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>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.</p>
--	--	---