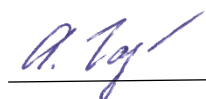


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский музыкально-педагогический колледж»

Утверждаю
Зам. директора по УР
Гаранина А.В.



«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основной профессиональной образовательной программы

по профессии

54.01.20 Графический дизайнер

Омск, 2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 № 1543 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 декабря 2016 г., регистрационный № 44916)

Программа учебной дисциплины разработана с учетом Примерной основной образовательной программы, разработанной ГБПОУ «Московский издательско-полиграфический колледж им. И. Федорова», (Утверждено протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 54.00.00: от 31 августа 2021 г. №2, зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ: регистрационный номер 9, Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022

Организация-разработчик: БПОУ Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж»

Разработчики: Горбачев С.С., преподаватель БПОУ ОМПК

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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер укрупнённой группы профессий и специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

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 дизайнов - макетов, ПМ.03 Подготовка дизайна - 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

В соответствии с программой воспитания освоение дисциплины способствует достижению следующих личностных результатов: ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР6, ЛР7, ЛР 9, ЛР12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	73
Самостоятельная работа (не более 20%)	10
Объем образовательной программы	73
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	63
контрольная работа	-
Самостоятельная работа ¹	10
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

¹) Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Содержание учебного материала</i>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР6, ЛР7, ЛР 9, ЛР12
	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<i>Тематика практических занятий</i>	0	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	0	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР6, ЛР7, ЛР 9,
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		
	<i>Тематика практических занятий</i>	0	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		57/10	

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР1, ЛР2, ЛР 3, ЛР6, ЛР7, ЛР 9
	Не предусмотрено	4	
	<i>Тематика практических занятий</i>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»	1	
	2.Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»	1	
	3.Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	1	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	1	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	*	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР6, ЛР7, ЛР 9, ЛР12
	Определяется при формировании рабочей программы		
	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	1	
	2.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
Тема 2.3. Гимнастика	3.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	4.Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	*	
	Определяется при формировании рабочей программы		
	<i>Содержание учебного материала</i>	14	
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	14	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	1	ОК 06, ОК 08
	2.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»	1	

	3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	2	ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР6, ЛР7, ЛР 9, ЛР12
	4.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	2	
	5.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения»	2	
	6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	2	
	7.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	2	
	8.Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР6, ЛР7, ЛР 9, ЛР12
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»	2	
	2.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару»	2	
	3.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	2	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	16	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»	2	

	2.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»	2	ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР6, ЛР7, ЛР 9, ЛР12
	3.Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»	2	
	4.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	2	
	5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»	2	
	6.Практическое занятие «Игра по правилам»	2	
	7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами»	2	
	8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»	2	
	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 ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР7, ЛР 9
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки»	1	
	2.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	*	
Тема 2.7. Плавание	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР7, ЛР 9
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	2	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи»	1	
	2.Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Определяется при формировании рабочей программы		
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР2, ЛР 3, ЛР7, ЛР 9,
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	2	
	2.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины»	2	
	3.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»	2	
	4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	10	
<i>Дифференцированный зачёт</i>		2	
Всего:		73 (63+10)	

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

3.1. 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, 2015. — 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. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2014. – 176 с. (эл.ресурс).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Характеристики демонстрируемых знаний</i>	

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	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 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)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
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; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 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)	Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов

профилактики перенапряжения характерными для данной профессии		
--	--	--