

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 15.11.2024 08:25:04
Уникальный программный идентификатор:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА I**

Профессия 54.01.20 Графический дизайнер
Квалификация графический дизайнер

Автор(ы) Т.Н. Сандакова преподаватель кафедры ФКС

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26 января 2024 г. № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 26 января 2024 г. № 5.

Нижний Тагил
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА I»

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер .

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «ОПЦ.07 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 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	роль сохранению окружающей среды; условия эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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

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	72
Самостоятельная работа (не более 20%)	-
Объем образовательной программы	72
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	*
практические занятия	58
контрольная работа	-
Самостоятельная работа ¹	6
Промежуточная аттестация проводится в форме Зачёта с оценкой	

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 «ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 07 ОК 08
	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>	0	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 07 ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		
	<i>Тематика практических занятий</i>	0	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		58	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	6	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»	2	
	2. Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»	2	

	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	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	*	
Тема 2.2.Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	6	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	2	
	2.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	2	
	3.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
	4.Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	*	
Тема 2.3.Гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	1	
	2.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»	1	
	3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1	
	4.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	1	
	5.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения»	1	
	6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	1	
	7.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	1	
8.Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	1		

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	*	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	4	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»	1	
	2. Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару»	1	
	3. Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	1	
	4. Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	*	
Тема 2.5. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<i>Тематика практических занятий</i>	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	
	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	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	*		
Тема 2.6. Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		

	Тематика практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки»	2	
	2.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.7. Плавание	Содержание учебного материала	4	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи»	2	
	2.Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 07, ОК 08
	Не предусмотрено		
	Тематика практических занятий	10	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	4	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Самостоятельная работа обучающихся		6	
Дифференцированный зачёт			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА1»

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

Спортивный зал (ауд. № 121А) для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Технические средства обучения: баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, шведские стенки, коврики брусья, перекладина, маты, бревно, конь, канат

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, по согласованию с ФУМО, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва :Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [Эл. портал]. — WorldWideWeb, URL:<https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [Эл. портал]. — WorldWideWeb, URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — М.: Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [Эл. портал]. — WorldWideWeb, URL:<https://urait.ru/bcode/475602>

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>	

<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;</p> <p>методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>значимость профессиональной деятельности по профессии;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>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>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p>		
<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; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>описывать значимость своей профессии;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</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</p>	<p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p>

целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)	
--	--	--

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,	5,2 и Ниже 5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 Ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 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.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	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.Присидание 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 3x10м (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 СТУДЕНТОВ

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.