

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД.07 Физическая культура

по профессии: **54.01.20 Графический дизайнер**

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОПД.07 Физическая культура общепрофессионального цикла разработана с учетом примерной основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

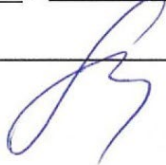
Организация-разработчик: ГБПОУ Уфимский профессиональный колледж имени Героя Советского Союза Султана Бикеева.

Разработчик: Исангужин Газинур Аксанович, преподаватель, высшей квалификационной категории.

Одобрено методическим советом ГБПОУ УПК

Протокол № 1 от «30» 09 2019 г.

Председатель МС _____ Э. М. Прохорова



СОДЕРЖАНИЕ

	<i>стр.</i>
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ФК00 Физическая культура	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	–
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	–

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК00 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ФК00 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу примерной основной программы и имеет практико-ориентированную направленность. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с профессиональными модулями ПМ.01. Разработка технического задания на продукт графического дизайнера; ПМ.02. Создание графических дизайн-макетов; ПМ.03. Подготовка дизайн макета к печати; ПМ.04. Организация личного профессионального развития и обучения на рабочем месте;

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

Код ПК,ОК	Умения	Знания
ОК 1-6	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Код	Наименование личностных результатов обучения
ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 8.	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, умножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>41</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>36</i>
ГТО	<i>4</i>
Самостоятельная работа	<i>1</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФК00 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, контрольные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		8 ч.	
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала:	2 ч.	2
	1. Инструктаж техника безопасности на уроках физической культуры. (ЛР 9)		
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.	Содержание учебного материала:	4 ч.	
	1. Кроссовая подготовка. Инструктаж по легкой атлетике.		2
	2. Высокий старт		
	3. Низкий старт		
	4. Бег 100 метров на время		3
ТЕМА 1.3. Эстафетный бег 4×100. Челночный бег.	Содержание учебного материала:	2 ч.	
	1. Бег по прямой с различной скоростью.		2
	2. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (д) и 3000 м (ю).		2
Раздел 3. Гимнастика.		6 ч.	
ТЕМА 3.1. Строевые приемы. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала:	3 ч.	
	1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		2
	2. Общеразвивающие упражнения с обручами.		
	3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		
ТЕМА 3.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала:	3 ч.	
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. (ЛР 8)		2
	2. Упражнения для коррекции зрения.		
	3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		3
Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»		9 ч.	
ТЕМА 4.1. Стойка игрока и перемещения.	Содержание учебного материала:	1 ч.	
	1. Стойка, перемещения волейболиста.		2
ТЕМА 4.2.	Содержание учебного материала:	3 ч.	
	1. Передача, подача, нападающий удар в волейболе.		

Приемы и передачи мяча двумя руками.	2. Приемы мяча с низу двумя руками со следующим падением перекатом в сторону.		
	3. Прием мяча одной рукой в падении перед с последующим скольжением на груди.		
ТЕМА 4.3. Тактика игры в защите и нападения.	Содержание учебного материала: 1. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты в волейболе.	1 ч.	
ТЕМА 4.4. Основы методики судейства по виду спорта. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: 1. Правила игры, техника безопасности игры волейбол.	2 ч.	
	2. Игра по упрощенным правилам.		
ТЕМА 4.5. Контроль выполнения тестов по волейболу.	Содержание учебного материала: 1. Игра по правилам волейбола.	2 ч.	
	2. Игра по правилам волейбола.		3
Раздел 5. Спортивные игры «Баскетбол»		13 ч.	
Тема 5.1. Передачи и ведение мяча. ОФП мяча.	Содержание учебного материала: 1. Ловля и передача мяча, ведение мяча. (ЛР 8)	1 ч.	2
	Тема 5.2. Броски мяча в корзину		Содержание учебного материала: 1. Броски мяча в корзину с места.
Тема 5.3. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: 1. Броски мяча в корзину в движении.	4 ч.	
	2. Броски мяча в корзину в прыжке.		
	3. Вырывание мяча.		
	4. Выбивание мяча.		
Тема 5.4. Правила соревнований.	Содержание учебного материала: 1. Приемы, перехваты мяча.	5 ч.	3
	2. Накрывание мяча применяемые против броска.		2
	3. Тактика защиты.		
	4. Правила игры баскетбола.		
	5. Игра по упрощенным правилам.		
Тема 5.5. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: 1. Техника безопасности в баскетболе.	2 ч.	3
	2. Игра по правилам баскетбола.		
Раздел 6. ГТО		4 ч.	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала:	4 ч.	

Контрольные занятия.	1. Бег на 100 м.с. Бег на 2 км (дев.)3 км(юн)		3
	2. Прыжок в длину с места		
	3. Подтягивание или рывок гири юн. Отжимание дев.		
	4. Поднимание туловища лежа на спине количество раз за 60 сек.		
	Самостоятельная работа:	1 ч.	
	Всего	41 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал и лыжная база.

Оборудование учебного кабинета: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, маты гимнастические, скакалки, обручи, сетка для волейбола, бадминтона, лыжи беговые, скамейки гимнастические, настольный теннис (комплект), тренажеры и т. д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: Учебник/ А. А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.

2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре: Гимнастика/ С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: Учебник/ М.Я. Виленский А.Г. Горшков. – М.:КноРус, 2020. – 216 с.

4. Германов, Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта: Учебное пособие для СПО/ Г. Н. Германов, А.Н. Корольков И.А. Сабитова. – в 3-х томах. том 1 Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. – 794 с.

5. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры: Учебник/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – М.: КноРус, 2020. – 448 с.

6. Пельменев, В. К., История физической культуры: Учебное пособие/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева – М.: Юрайт, 2019. – 184 с.

7. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие/ В. Б Рубанович. – М.: Юрайт, 2019 – 254 с.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД.07 Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: 1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Умения: 1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Волейбол. – Передачи в парах сверху 15 раз и снизу 5 раз. Оценивается техника выполнения. – Поддача из-за лицевой линии из 5-ти раз; одно попадание – «3»; два попадания – «4»; три попадания – «5».</p>	<p>Оперативный контроль: Обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела.</p>
	<p>Баскетбол. – Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо, попадание один раз из 5 попыток – «3» балла; 2 раза – «4» балла; 3 попадания – «5» баллов; – Штрафные броски из 10 бросков – 4 попадания «5» баллов; 3 попадания – «4» балла; 2 попадания – «3» балла.</p>	<p>Оперативный контроль: Обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела.</p>
	<p>Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км на выносливость, зачет по технике лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные ходы. Оценивается техника выполнения лыжных ходов.</p>	<p>Текущий контроль: Информировать о степени освоения темы, вида учебной деятельности, освоения раздела, динамики физического развития;</p>
	<p>Общая физическая подготовка. -Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3»; – Поднимание ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3»; – Отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14– 12 – 10; – Подтягивание юноши 12–10– 8; – Девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130; – Девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30, юноши 30 сек; – Сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. Юн.28-25-21, дев. 25-21-19; – Отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 45.</p>	<p>Итоговый контроль: Дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности.</p>
	<p>Задание Общая физическая подготовка. Сгибание туловища из положения лежа</p>	

<p>(пресс), на количество раз 50 на «5», 45 на «4», 40 на «3», поднимание ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 14 – 12 – 10, девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30, юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50.</p>	
<p>Задание легкая атлетика кросс 2000 м дев 11.00 – 5, 13.00 – 4, без учета времени – 3; 3000 м юн. 12.30 – 5, 14.00 – 4, без учета времени. Прыжок в длину с места юн: 190- 210- 230, дев: 160-170-190 100 метров юн: 13,6 – 14,5 – 15,0, дев: 16,0 – 16,8 – 17,6</p>	<p>Текущий контроль: Информирует о степени освоения темы, вида учебной деятельности, освоения раздела, динамики физического развития.</p>

