

УТВЕРЖДАЮ

директор АНПОО «Образовательные технологии
«Скилбокс (Коробка навыков)»

Д. Р. Халилов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 Физическая культура

образовательной программы «Графический дизайнер» среднего
профессионального образования – программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.20

Графический дизайнер

Квалификация: графический дизайнер

Форма обучения: очно-заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.07 Физическая культура является обязательной частью ОП.00 Общепрофессионального цикла основной образовательной программы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения общепрофессионального цикла должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики	<ul style="list-style-type: none">- 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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
в том числе:	
- теоретическое обучение	
- практические занятия	14
<i>Самостоятельная работа</i>	24
промежуточная аттестация- зачет	2

Образовательный процесс в «ОТ «Скилбокс» осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения на образовательной платформе <https://go.skillbox.ru/>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Раздел 1 Теоретические основы физической культуры			0	2	ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»			1	ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание			1	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
физическими упражнениями					
Раздел 2 Методико-практические занятия		0	6	10	ОК 08
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		2	1	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2	2	ОК 08
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		2	3	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			2	ОК 08
Тема 2.5	Характеристика профессиональной деятельности:			2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Профессионально-прикладная физическая подготовка	группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.				
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия		0	8	12	ОК 08
Тема 3.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания		2	2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
физической культурой	работоспособности, развитие основных физических качеств				
Тема 3.2 Основная гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии.		2	2	ОК 08
Тема 3.3 Аэробика	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования		2	2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
	функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)				
Тема 3.4 Атлетическая гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		2	2	ОК 08
Тема 3.5 Волейбол	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.			2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
Тема 3.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Освоение и совершенствование техники и выполнения приёмов игры в шахматы. Развитие физических и умственных способностей средствами игры			1	ОК 08
Тема 3.7 Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега			1	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Конт. работа с преп.		СР (ак.ч.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.)	В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.)		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики				
Промежуточная аттестация		2			
Всего		2	14	24	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее материально-техническое обеспечение:

При реализации образовательных программ используются информационные технологии, технические средства, а также информационно – телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи информации, взаимодействие обучающихся и педагогического состава. Формирование учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса осуществляется с помощью платформы <https://go.skillbox.ru/>.

Студентам и преподавателям необходимо иметь доступ к компьютерной технике с выходом в Интернет, а также лицензионное программное обеспечение общего и профессионального назначения, необходимое для освоения программы.

Применение технологий дистанционного и электронного обучения в рамках освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» позволяет:

- представить в масштабе, удобном для изучения различные процессы двигательных действий;
- представить и проанализировать технику выполнения двигательных действий;
- осваивать самостоятельно комплексы физических упражнений различной функциональной направленности;
- использовать сеть Интернет для активного поиска необходимой информации, например, по современным технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- получать индивидуальные консультации педагога по вопросам физической подготовки, выполнению заданий самостоятельной работы;

- использовать возможность компьютерного тестирования по теоретическим вопросам физической культуры;
- участвовать в дистанционных олимпиадах, конференциях посредством сети Интернет;
- применять цифровые материалы и использовать информацию популярных сайтов в процессе учебных и самостоятельных занятий, например информационных образовательных сайтов, сайтов фитнес-клубов (например, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>; <https://udoba.org/> конструктор образовательных ресурсов) и др.;
- способствовать развитию интереса к освоению физической культуры.

Перечень цифровых инструментов

Цифровые инструменты	Возможности применения цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»
"OT "Скилбокс" образовательная платформа https://go.skillbox.ru/	Использование мессенджеров дает возможность оперативного оповещения студентов об изменениях в учебном процессе, важных событиях в населенном пункте пребывания студентов. При этом наиболее удобными, являются технологии обмена мгновенными сообщениями в формате групповых (открытых или закрытых) чатов через специальные приложения – мессенджеры. Таким образом принципы «connected learning» оказываются реализованными и во время занятий и, что немаловажно, вне их.

	<p>Студент может получать информацию в удобное время вне зависимости от места нахождения.</p> <p>При использовании цифровых платформ учебный материал может быть наглядным и интересным, а также более доступным.</p> <p>Есть возможность быстро обновлять учебные материалы.</p> <p>Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии – шанс на образование студентов с ограниченными возможностями.</p>
<p>Поисковые системы: Яндекс, Go.mail.ru Rambler</p>	<p>Обеспечивая студентам доступ к информационным веб-ресурсам по изучаемым темам. Также рекомендуется в качестве учебной платформы «перевернутого» обучения (дополнительный источник информации для осмысления изложенных на лекциях аспектов речевой культуры).</p> <p>Осуществляет поиск информации соответствующей, информационным потребностям пользователя.</p>
<p>Видео хостинги: RuTube Dailymotion Twitch и т.д.</p>	<p>Позволяет всем желающим, даже не имея какой-то специальной аппаратуры, создать собственный канал, обрабатывать и загружать видеоконтент любой длительности и вещать как на широкую аудиторию, так и в закрытом режиме (с доступом по ссылке), при этом обучающийся может просматривать материал столько раз, сколько захочет, в любое время и в любом месте при наличии интернета и взаимодействовать с педагогом и другими участниками образовательного процесса</p>
<p>Электронные сервисы: Яндекс.Почта Mail.ru Outlook.com Yahoo! Mail и т.д.</p>	<p>Сетевой ресурс, используемый для коммуникации с обучающимися. Может применяться для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся).</p> <p>Пользователям доступны полезные инструменты – Облако, Календарь и мессенджер для быстрого обмена сообщениями.</p>

Гаджеты: браслет для фитнеса (умный браслет); смарт-часы, смартфон	Раскрывают дополнительный потенциал для увеличения качества образования, обеспечивают лучший контроль за переносимостью физических нагрузок
Электронные пособия	Позволят обеспечить обучающихся актуальной информацией, содержащей теорию и позволяющей осуществить первичную проверку знаний обучающихся.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В.

- С. Близневская, В. В. Пономарев. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 140 с. - ISBN 978-5-7638-4056-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818750>
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302>
3. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2018. - 56 с. - ISBN 978-5-7782-3583-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866303>
4. Щадилова, И. С. История физической культуры и спорта : Сборник тестовых заданий : учебно-методическое пособие / И. С. Щадилова. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 192 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896982>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического 	<p>“Зачтено” - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные учебной программой задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических

<p>здоровья для профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства профилактики перенапряжения 	<p>«Не зачтено» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>упражнений с учетом индивидуальных особенностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - выполнение упражнений для зачета
<ul style="list-style-type: none"> - 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 		