

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 3
«05»_07_2022г.



Рабочая программа учебной дисциплины

ОП.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

54.01.20 Графический дизайнер

Квалификация: графический дизайнер

Санкт-Петербург
2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) среднего профессионального образования для профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016г. № 1543.

Рассмотрена на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
Протокол № 6
от «_28_»_06_2022г.

Одобрена на заседании цикловой комиссией «Профессионального цикла специальностей
Издательское дело и Полиграфическое производство»

Протокол № 6 от «30»05_2022г.
Председатель: Чефранов С.Д.

Разработчик:
Носкова М.Н., преподаватель СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью 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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: учебная дисциплина «ОП.07 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	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	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

	<p>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 профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>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</p>
--	--	---

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

всего учебной нагрузки обучающегося – 51 час, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 51 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 0 часов;

промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	51
в том числе:	
лекции	3
практические занятия	46
Самостоятельная учебная работа	-
Промежуточная аттестация	2
Проводится в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	5	
Раздел 1. Теоретические и практические основы формирования физической культуры личности.					
Тема 1.1. Теоретические основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	1	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание				
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Общая физическая и специальная подготовка. 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. 4. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.				
	Практические работы: № 1. «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»				2
	№ 2. «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»				2
	№ 3. «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	2			
№ 4. «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	2				

Тема 1.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.	-	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Техника лыжной ходьбы.			
	Практические работы:			
	№ 5. «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	2		
	№ 6. «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	2		
№ 7. «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	2			
№ 8. «Первая помощь при травмах и обморожениях»	2			
Тема 1.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	3	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры. 2. Техника гимнастических упражнений			
	Практические работы:			
	№ 9. «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	1		
	№ 10. «Общеразвивающие упражнения»	1		
	№ 11. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1		
	№ 12. «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	1		
	№ 13. «Упражнения для коррекции зрения»	2		
№ 14. «Упражнения для коррекции нарушений осанки»				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.				
Тема 2.1. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		3	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. 2. Техника нижней подачи и приёма после неё 3. Техника прямого нападающего удара 4. Техника прямого нападающего удара	-		
	Практические работы:			
	№ 15. «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»	2		
	№ 16. «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару»	2		
№ 17. «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	2			

Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	3	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 6. Техника владения баскетбольным мячом			
	Практические работы: № 18. «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» № 19. «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» № 20. «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание» № 21. «Совершенствование тактических и технических действий в игре» № 22. «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»	2 1 1 1 1		
Тема 2.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	3	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Виды технических приемов по тактической направленности. 2. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. 3. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.			
	Практические работы: № 23 Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки» № 24 Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	2 2		
Тема 2.4. Плавание	Содержание учебного материала	2	3	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Адаптация к водной среде. 2. Техника спортивных способов плавания «Кроль на груди».			

	3. Техника спортивных способов плавания - «Кроль на спине». 4. Техника спортивных способов плавания «Брасс на груди» «Брасс на спине». 5. Техника спортивного способа плавания «Баттерфляй»			
	Практические работы: № 25 Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи»	2		
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	1	3	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике 2. Развитие силы всех групп мышц 3. Упражнения на выносливость 4. Развитие ловкости и координации 5. Развитие гибкости 6. Статические упражнения 7. Комплексы упражнений с гирями, гантелями, штангой 8. Квалификационные соревнования			
	Практические работы: № 26 Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	1		
	№ 27 Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины» № 28 Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»	2 2		
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета		2		
		Всего:	51	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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, брусья, 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 обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Перечень учебных изданий

Основная литература

- 1 Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке. Для СПО
- 2 Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке. Для СПО

Дополнительная литература

- 1 Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке. Для СПО

Интернет-ресурсы

- www.piter.com
- www.terrasport.ru
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.infosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий проектов исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения: 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 профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	Устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий.
<p>знания: 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; 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</p>	
---	--

**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	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

		виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	20	10	5

(количество раз).			
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 КОЛЛЕДЖА

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.